

Elovena

HYVÄT EVÄÄT ELÄMÄÄN

ELOVENA – SAA SYÖDÄ

Terveellisesti syöminen on yksi tärkeimmistä hyvinvointiin vaikuttavista asioista. Me haluamme tehdä siitä myös helppoa sinulle ja perheellesi. Oli päivän aikana sitten millainen hetki tai tilanne tahansa, voit hyvillä mielin luottaa siihen, että Elovena on aina luonnollinen, herkullinen ja hyvää tekevä valinta. Siksi Elovena onkin maistunut suomalaisille jo vuosikymmeniä. Elovena antaa hyvät eväät elämään.

TÄYSJYVÄKAURAHIUATALE 1 kg
AINESOSAT: Täysjyväkaura.

Saattaa sisältää pieniä määriä muita viljoja.
Runsaskulttuurien. Säilytys: Kuivassa ja viileässä.
1 dl tuotetta painaa noin 40 g. 1 kg:sta hiutaleita tulee noin 25 annosta. Kuljetuksen aikana pakettiin sisältö voi painua kasaan, paino on kuitenkin aina 1 kg.

RAVINTOARVO / NÄRINGSVÄRDE	per 100 g	per 1 annos / portion (40 g)
Energiaa / Energi	1550 kJ / 370 kcal	600 kJ / 150 kcal (8%*)
Rasvaa / Fett	8,0 g	3,2 g (5%*)
josta tyydyttynyttä / varav mättat	1,6 g	0,6 g (3%*)
Hiilihydraatteja / Kolhydrater	55 g	22 g (8%*)
josta sokereita / varav sockerarter	1,2 g	0,5 g (1%*)
Ravinnokuitua / Kostfiber	11 g	4,4 g (18%*)
Proteiinia / Protein	14 g	5,6 g (11%*)
Suolaa / Salt	0 g	0 g (0%*)
B1-vitamiinia / B1-vitamin	0,4 mg (36%**)	0,2 mg (18%**)
Magnesiumia / Magnesium	131 mg (35%**)	52 mg (14%**)
Rautaa / Järn	5,1 mg (36%**)	2,0 mg (14%**)
Sinkkiä / Zink	3,2 mg (32%**)	1,3 mg (13%**)

* aikuisen keskiarvokäyttäjän saannin vertailuarvo /
referensintag för en genomsnittlig vuxen (8400 kJ / 2000 kcal)

** päivän saantisuosituksen / av rekommenderat dagligt intag

TIESITKÖ TÄMÄN KAURASTA?

Kaura on oikea kultajyvä. Lempeän makuinen ja moneen käyttöön soveltuva kaura on myös ravintoarvoltaan upea vilja. Se sisältää monenlaisia ravintoaineita sopivassa suhteessa. Erityishuomion ansaitsee kauran luokainen kuitu beetagluukaani, joka auttaa hallitsemaan kolesteroliarvoja. Suositeltava määrä on vähintään 3 g beetagluukaania päivässä. Täysjyväkaurahiutaleannoksessa on sitä 1,8 g. Kauran kuitu pitää myös vatsasi tyytyväisenä. Kaura sopiikin kaikille hyvinvoinnistaan huolehtiville osaksi monipuolista ruokavaliota ja terveellistä elämäntapaa.

VEDÄ HALUTESSASI
LÄPPÄ AUKI KANNEN
PUOLIVÄLIIN ASTI.

Elovena

ELOVENA-PUURO

4 annosta

1 l vettä tai maitoa

4 dl Elovena-

kaurahiutaleita

suolaa

Kuumenna vesi tai maito kiehuvaaksi. Sekoita joukkoon hiutaleet. Hauduta hiiljälleen kannen alla 10 minuuttia välillä sekoittaen. Mausta halutessasi suolalla.

ELOVENA- MIKROPUURO

1 annos

1 dl Elovena-

kaurahiutaleita

2½ dl vettä

suolaa

Mittaa ainekset syvälle lautaselle tai pienen kulkoon ja sekoita. Kypsennä puuroa mikroaaltouunissa 600 W:n teholla 3 minuuttia ilman mikrokupua. Sekoita puuroa muutaman kerran kypsennyksen aikana. Sekoita valmis puuro tasaiseksi. Anna hautua vielä hetki. Mausta halutessasi suolalla.



6 416597 113919

1 kg

TÄYSJYVÄKAURAHIUATALE

Elovena

Täysjyvä

1 kg

Kaurahiutale



MITÄ CO₂e-MITTARI KERTOO?

CO₂e-mittarin luku kertoo kaikkien tuotteen aiheuttamien kasvihuonekaasujen yhteismäärän hiilidioksidiksi muutettuna. Laskennassa on huomioitu kaikki vaiheet viljelystä valmistuksen kautta kaupan varastoon. Elovena Kaurahiutaleiden CO₂e on alle 200 grammaa sataa grammaa tuotetta kohden, joten niiden ilmastovaikutus on vähäinen. Lue lisää mittarista www.raiso.com/hiilijalanjalkimerkki



MITÄ H₂O-MERKKI KERTOO?

Puhtaan veden riittävyys on haaste maailmanlaajuisesti. Tuotteen kokonaisvedenkulutus (H₂O-merkki) kertoo veden kulutuksen koko tuotantoketjussa pelolta valmiiksi tuotteeksi asti. Kokonaiskulutus sisältää kasvin kasvuunsa käyttämän veden, tuotteen valmistukseen käytetyn veden sekä jäteveden.

Elovena Kaurahiutaleiden kokonaisvedenkulutus on 101 litraa sataa grammaa tuotetta kohden, mikä on elintarvikkeelle vähän. Suurin osa kulutuksesta on kauran kasvuajanaan käyttämää vettä, minkä se saa normaalin veden kiertoalun kautta sateena.

Lue lisää www.raiso.com/vesijalanjalkimerkki

Jokainen meistä pystyy ruokavaliinnollaan vaikuttamaan hiili- ja vesijalanjalkieensa, sillä pienet teot riittävät.



Ravintoraisio Oy
PL 101, 21201 Raisio
www.elovena.fi
www.raiso.com

Kuluttajapalvelu / Konsumentenservice
www.raiso.com/kuluttajapalvelu
(02) 443 2022

Valmistusmaa: Suomi
Tillverkningsland: Finland

Valmistettu Suomessa suomalaisesta kaurasta.



1 kg

FULLKORNSHAVREGRYN