

VEDÄ HALUTESSASI
LÄPPÄ AUKI KANNEN
PUOLIVÄLIIN ASTI

PUHTI

Täysjyvää

1. PAINA



2. PURISTA



NELJÄN VILJAN PUURO (4 annosta)

1 litra vettä tai maitoa
n. 4 ½ dl Nalle Neljän viljan -hiutaleita
suolaa

Kuumenna vesi tai maito kiehuvaaksi. Sekoita joukkoon hiutaleet. Keitä hiljalleen 3 minuuttia välillä sekoittaen ja hauduta kannen alla noin 2 minuuttia. Mausta halutessasi suolalla. Käytä velliin 2 dl hiutaleita ja 1 litra maitoa.

MIKROPUURO (1 annos)

2 dl vettä
n. 1 dl Nalle Neljän viljan -hiutaleita
riippaus suolaa

Mittaa aineet syvälle lautaselle ja sekoita. Kypsennä mikroaaltouunissa 650 W:n teholla 3 minuuttia ilman mikrokupua. Sekoita puuroa muutaman kerran kypsennyksen aikana. Sekoita valmis puuro tasaiseksi. Anna hautua vielä hetki. Mausta halutessasi suolalla.

Valmistaja / Tillverkare:



Ravintoraisio Oy, PL 101, 21201 Raisio
www.raisio.com

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

700 g + 50 g = 750 g

ISON NALLEN
REILU ANNOS
ENEMMÄN!

+ 50 g

3
min

Neljä viljaa

Fyra sädesslag



Runsas-
kuituinen

Nalle

Neljän viljan täysjyvähiutale 700 g

Ainesosat: Täysjyväruis, -vehnä, -ohra, -kaura.

Säilytys: Kuivassa ja viileässä.

Fullkornsflingor av fyra sädesslag 700 g

Ingredienser: Fullkornsråg, -vete, -korn, -havre.

Förvaring: Torrt och svalt.



Ravintoarvo Näringsvärde	100 g	1 annos / portion 40 g
Energiaa / Energi	1430 kJ 340 kcal	570 kJ 140 kcal (7 %*)
Rasvaa / Fett josta tyydyttynyttä / varav mättat	2,8 g 0,5 g	1,1 g (2 %*) 0,2 g (1 %*)
Hiilihydraatteja / Kolhydrater josta sokereita / varav sockerarter	61 g 1,1 g	24 g (9 %*) 0,4 g (<1 %*)
Ravintokuitua / Kostfiber	15 g	6,0 g (24 %*)
Proteiinia / Protein	10 g	4,0 g (8 %*)
Suolaa / Salt	0 g	0 g (0 %*)
B1-vitamiinia / B1-vitamin	0,2 mg (18 %**)	0,08 mg (7 %**)
B2-vitamiinia / B2-vitamin	0,4 mg (29 %**)	0,16 mg (11 %**)
Niasinia / Niacin	2,8 mg (18 %**)	1,1 mg (7 %**)
Rautaa / Järn	3,5 mg (25 %**)	1,4 mg (10 %**)
Magnesiumia / Magnesium	100 mg (27 %**)	40 mg (11 %**)
Sinkkiä / Zink	3,1 mg (31 %**)	1,2 mg (12 %**)

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

** päivän saantisuosituksen /
av rekommenderat dagligt intag

Pakkaus sisältää noin 17 annosta.
Denna förpackning innehåller ca 17 portioner.

