



Elovena – saa syödä

Elovena-annospikapiurot valmistetaan suomalaisilla pelloilla kasvanesta kaurasta. Elovena on tehnyt luonnollisesti terveellisiä tuotteita kaurasta jo vuosikymmenten ajan. Oli päivän aikana sitten millainen hetki tai tilanne tahansa, voit hyvillä mielin luottaa siihen, että Elovena on aina herkullinen ja hyvää tekevä valinta.

ANNOSPIKAPUURO OMENA & KANELI 210 G (6 X 35 G)

Ainesosat: Täysjyväkaurahiutale (74%), kuivattu omena 19% (omena, maissitärkkelys), sokeri, vanilliinisokeri, suola, kaneli. **Saattaa sisältää pieniä määriä muita viljoja.**

Säilytys: Kuivassa ja viileässä.

PORTIONSFÖRPACKAD SNABBGRÖT ÄPPLE & KANELI 210 G (6 X 35 G)

Ingredienser: Fullkornshavregryn (74%), torkat äpple 19% (äpple, majsstärkelse), socker, vanillinsocker, salt, kanel. **Kan innehålla små mängder av andra spannmål.**

Förvaring: Torrt och svalt.

Ravintoarvo / Näringsvärde	1 annos (35 g + 1,5 dl vettä)	100 g
Energiaa / Energi	531 kJ / 126 kcal (6%*)	1516 kJ / 361 kcal
Rasvaa / Fett	2,3 g (3%*)	6,5 g
josta tyydyttynyttä / varav mättat	0,5 g (2%*)	1,4 g
Hiilihydraatteja / Kolhydrater	21 g (8%*)	60 g
josta sokereita / varav sockerarter	6,3 g (7%*)	18 g
Ravintokuitua / Kostfiber	3,8 g	11 g
Proteiinia / Protein	3,8 g (8%*)	11 g
Suolaa / Salt	0,42 g (7%*)	1,2 g
B1-vitamiinia / Vitamin B1	0,1 mg (9%**)	0,3 mg (27%**)
Magnesiumia / Magnesium	34 mg (9%**)	97 mg (26%**)
Rautaa / Järn	1,3 mg (10%**)	3,8 mg (27%**)

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

** päivän saantisuosituksista / av dagligt referensintag

Tiesitkö tämän kaurasta?

Kaura on oikea kultajyvä. Lempään makuinen ja moneen käyttöön soveltuva kaura on myös ravintoarvoiltaan upea vilja. Se sisältää monenlaisia ravintoaineita sopivassa suhteessa. Erityishuomion ansaitsee kauran liukoinen kuitu beetaglukaani, joka auttaa hallitsemaan kolesteroliarvoja. Suositeltava määrä on vähintään 3 g beetaglukaania päivässä. Annoksessa Elovena Omena & kaneli -pikapiuroa on beetaglukaania 1,2 g. Kauran kuitu pitää myös vatsasi tyytyväisenä. Kaura sopii kaikille hyvinvoinnistaan huolehtiville osaksi monipuolista ruokavaliota ja terveellistä elämäntapaa.



ANNOSPIKAPUURO OMENA & KANELI

Snabbgröt | Äpple & kanel



Valmistusohje:
Kaada pussin sisältö syvälle lautaselle. Lisää 1,5 dl kiehuvaa vettä. Sekoita ja anna tekeytyä hetki.

Tillredning:
Häll påsens innehåll på en djup tallrik. Tillsätt 1,5 dl kokande vatten. Rör om och låt stå en stund.



ANNOSPIKAPUURO

OMENA & KANELI

Snabbgröt | Äpple & kanel



Tarjoiluohdotus / Serveringsförslag



Suomalaista kauraa

Runsas-kuituinen

6 x 35 g



ANNOSPIKAPUURO OMENA & KANELI

Snabbgröt | Äpple & kanel



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

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

Valmistusmaa: Suomi
Tillverkningsland: Finland
Valmistettu Suomessa suomalaisesta kaurasta.

