



Elovena – saa syödä

Elovena-annospikapuurot valmistetaan suomalaisilla pelloilla kasvaneesta 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 VADELMA 210 G (6 X 35 G)

Ainesosat: Täysjyväkaurahiutale (80%), sokeri, kuivattu vadelma (4,1%), suola.
Saattaa sisältää pieniä määriä muita viljoja.

Säilytys: Kuivassa ja viileässä.

Ravintoarvo / Näringsvärde	1 annos (35 g + 1,5 dl vettä)	100 g
Energiaa / Energi	538 kJ / 128 kcal (6%*)	1536 kJ / 366 kcal
Rasvaa / Fett	2,3 g (3%*)	6,5 g
josta tyydyttynyttä / varav mättat	0,5 g (2%*)	1,3 g
Hiilihydraatteja / Kolhydrater	21 g (8%*)	60 g
josta sokereita / varav sockerarter	6,1 g (7%*)	17 g
Ravintokuitua / Kostfiber	3,5 g	9,9 g
Proteiinia / Protein	4,0 g (8%*)	12 g
Suolaa / Salt	0,39 g (6%*)	1,1 g
B1-vitamiinia / Vitamin B1	0,11 mg (10%**)	0,32 mg (29%**)
Magnesiumia / Magnesium	37 mg (10%**)	100 mg (28%**)
Rautaa / Järn	1,4 mg (10%**)	4,1 mg (29%**)

* aikuisen keskvitokäyttäjän 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 Vadelma -pikapuuroa on beetaglukaania 1,3 g. Kauran kuitu pitää myös vatsasi tyytyväisenä. Kaura sopiikin kaikille hyvinvoinnistaan huolehtiville osaksi monipuolista ruokavaliota ja terveellistä elämäntapaa.



ANNOSPIKAPUURO VADELMA

Snabbgröt | Hallon



Valmistusohje:
Kaada pussin sisältö syvälle lautaselle. Lisää 1,5 dl kiehuva 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.

Tarjottuohdotus / Serveringsförslag



Suomalaista kauraa

Runsas-kuituinen

6 x 35 g



ANNOSPIKAPUURO VADELMA

Snabbgröt | Hallon



ANNOSPIKAPUURO VADELMA

Snabbgröt | Hallon



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

**Kuluttajapalvelu /
Konsumentservice**
[www.raisio.com/
kuluttajapalvelu](http://www.raisio.com/kuluttajapalvelu)
(02) 443 2022

Valmistusmaa: Suomi
Tillverkningsland: Finland
Valmistettu Suomessa
suomalaisesta kaurasta.

