



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

OMENA & MUSTIKKA & VADELMA
210 G (6 X 35 G)

Ainesosat: Täysjyväkaurahiutale (79%), kuivattu omena 8% (omena, maissitärkkelys), sokeri, mustikkavalmistus 3.4% [sokeri, glukosisiirappi, mustikka, sakeuttamisaine (E401)], kuivattu vadelma (1.5%), suola.

Saattaa sisältää pieniä määriä muita viljoja.

Säilytys: Kuivassa ja viileässä.

Ravintoarvo / Näringsvärde	1 annos (35 g + 1,5 dl vettä)	100 g
Energia / Energi	534 kJ / 127 kcal (6%*)	1525 kJ / 363 kcal
Rasvaa / Fett	2,3 g (3%*)	6.6 g
josta tyydyttynyttä / varav mättat	0,5 g (2%*)	1,4 g
Hiilihydraatteja / Kolhydrater	21 g (8%*)	59 g
josta sokereita / varav sockerarter	5,4 g (6%*)	15 g
Ravintokuitua / Kostfiber	3,6 g	10 g
Proteiinia / Protein	4,0 g (8%*)	11 g
Suolaa / Salt	0,42 g (7%*)	1,2 g
B1-vitamiinia / Vitamin B1	0,11 mg (10%**)	0,32 mg (29%**)
Magnesiumia / Magnesium	36 mg (10%**)	100 mg (28%**)
Rautaa / Järn	1,4 mg (10%**)	4,0 mg (29%**)

* aikuisen keskiarvo käyttäjän 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, mustikka & vadelma -pikapuuroa on beetaglukaania 1,3 g. Kauran kuitu pitää myös vatsasi tyytyväisenä. Kaura sopii kaikille hyvinvoinnistaan huolehtiville saksiksi monipuolista ruokavaliota ja terveellistä elämäntapaa.



PORTIONSFÖRPACKAD SNABBGRÖT

ÄPPLE & BLÅBÄR & HALLON
210 G (6 X 35 G)

Ingredienser: Fullkornshavregryn (79%), torkat äpple 8% (äpple, majstärkelse), socker, blåbärsberedning 3.4% [socker, glukosisirap, blåbär, konsistensmedel (E401)], torkade hallon (1.5%), salt.

Kan innehålla små mängder av andra spannmål.

Förvaring: Torrt och svalt.

ANNOSPIKAPUURO OMENA, MUSTIKKA & VADELMA

Snabbgröt |
Äpple, blåbär & hallon



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.

Tarjoiluohutus / Serveringsföreslag



Suomalaista
kauraa

Runsas-
kuituinen

6 x 35 g



ANNOSPIKAPUURO OMENA, MUSTIKKA & VADELMA

Snabbgröt | Äpple, blåbär & hallon



ANNOSPIKAPUURO OMENA, MUSTIKKA & VADELMA

Snabbgröt |
Äpple, blåbär & hallon



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

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

Valmistusmaa: Suomi
Tillverkningsland: Finland
Valmistettu Suomessa
suomalaisesta kaurasta.

