

Valmistettu kuorimattomasta
puhtaasta kotimaisesta viljasta.

Runsaskuituinen / Innehåller mycket
kostfiber.

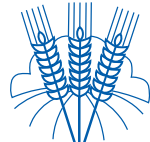
Ravintoarvo / Näringsvärde:
100 g talkkunaa sisältää keskimäärin /
100 g talkkonmjöl innehåller i medeltal:

Energiaa / Energi	1382 kJ 330 kcal
Rasvaa / Fett	4,6 g
josta tyydyttyneitä / varav mättade	0,8 g
Hiilihydraatteja / Kolhydrater	45,9 g
josta sokereita / varav sockerarter	0,8 g
Ravintokuitua / Kostfiber	28,1 g
Proteiinia / Protein	12,1 g
Suolaa / Salt	1,2 g

Ainesosat:
kaura, ohra, herne, vesi ja suola
Ingredienser:
havre, korn, ärt, vatten och salt

Säilytys: kuivassa ja viileässä,
suositellaan jääkaappia, jossa maku
säilyy paremmin.
Förvaring: torrt och svalt ställe

Valmistaja / Tillverkare:



LAIHIAN MALLAS

Laihia Mallas Oy
66400 Laihia

Puh. 06-475 2111, fax 06-476 2555
www.laihianmallas.fi

Kuitua 28 %
Maukasta viilin ja jugurtin kera.
Kokeile myös leivonnassa ja jälkiruuissa!

TALKKUNA JAUHOA

TALKONMJÖL
1 KG



1 annos (25 g) sisältää/ 1 portion (25 g) innehåller

kcal	Sokereita	Rasvaa	Tyydytymättä	Suolaa	Kuitua	Proteiinia	Hiilihydraatteja
83	0,2 g	1,2 g	0,2 g	0,3 g	7,0 g	3,0 g	11,5 g
4 %	0 %	2 %	1 %	5 %	28 %	6 %	4 %

Aikuisen keskiarvo käyttäjien saannin vertailuarvo /
Referensintag för en genomsnittlig vuxen (8 400 kJ/2 000 kcal)

NOPEAT AAMU- JA VÄLIPALAT:

Lisää talkkunajauhoja viiliin, piimän tai
marjajogurtin sekaan ja nauti heti.

MARJAHUTTU

- 2 dl kermaa tai
vaahdotuvaa vaniljakastiketta
- 2 dl maitorahkaa
- 2 dl marjoja
- 0,5 dl sokeria
- 1,5 dl talkkunajauhoja

Vatkaa kerma pehmeäksi vaahdoksi.
Lisää muut aineet ja sekoita tasaiseksi.

TALKKUNAHYVE

- 2 dl kermaa tai
vaahdotuvaa vaniljakastiketta
- 2 dl sokeroitua mustikka- tai
puolukkasurvosta
- 1 dl talkkunajauhoja

Vatkaa kerma vaahdoksi.
Lisää muut aineet ja sekoita tasaiseksi.

Löydät lisää reseptejä kotisivuiltamme
www.laihianmallas.fi

1 kg



6 421000 140000