

24
VALO

PAAHDETTU ROUHITTU PELLAVA + MUSTIKKA

ROSTAT KROSSAT LINFRÖ + BLÅBÄR

ROASTED GROUND FLAXSEED + WILD BLUEBERRY

GERÖSTETER GEMAHLEN LEINSAMEN + BLAUBEEREN

FI: Lisää Valo24h paahdettua rouhittua pellavaa jogurttiin, villiin, rahkaan, puuron tai smoothiehen! Lisäidea: Ripottele Valo24h paahdettua rouhittua pellavaa rapeaksi elementiksi salaattiin tai keiton päälle. Voit myös lisätä Valo24h paahdettua rouhittua pellavaa erilaiisiin leivonnaisiin ja korvata esimerkiksi päihinää vaativia reseptejä paahdetulla pellavalla!

Valo24h-tuotesarjan pellava on paahdettu, mikä parantaa pellavan säilyvyyttä, laatua ja tuo päihinäisen maun.

1 ruokalusikallinen päivässä tuo sinulle 100 % päivän omega-3-tarpeesta; vatsaa hellivää kuitua, joka saa olon tuntumaan kylläiseltä pitkään; viidesosan päivän magnesiumin tarpeestasi ja kasviproteiinilähteen, jossa on kaikkia välttämättömiä aminohappoja!

SE: Tillsätt Valo24h:s rostade och krossade linfrö i yoghurt, fil, kvarg, gröt eller i en smoothie! En annan idé är att strö Valo24h:s rostade och krossade linfrö i salladen eller i soppan för att få med ett knaprigt element. Du kan också använda Valo24h:s rostade och krossade linfrö till olika bakelser och ersätta nötter i recepten med rostad linfrö!

Valo24h:s produktsortiments linfrö är rostad, vilket förbättrar linets hållbarhet, kvalitet och ger en nötig smak.

1 matsked om dagen ger dig 100% av ditt dagliga omega-3-behov; fibrer för magen, som ger en långvarig mättnadskänsla; en femtedel av ditt dagliga magnesiumbehov och en källa för växtprotein med alla nödvändiga aminosyror.

1 rkl sisältää 2 g omega-3 (ALA) alfa-linoleenihappoa, joka edistää veren kolesterolitason pysymistä normaalina. Huolehdi lisäksi monipuolisesta ruokavaliosta sekä terveellisistä elämäntavoista.*

Koko pellavansiemen! | Hela linfrö:n!

1 tbsp contains 2 g omega-3 (ALA) alpha-linolenic acid which promotes blood cholesterol levels to remain normal. Also take care of a varied diet and healthy lifestyle.*



1 msk innehåller 2 g omega-3 (ALA) alfa-linolensyra bidrar till att bibehålla normala kolesterolnivåer i blodet.

Se till att ha en mångsidig kosthållning och sunda levnadsvanor.*

The whole flaxseed! | Der ganze Leinsamen!

1 EL enthält 2 g Omega-3 Alpha-Linolensäure (ALA), die dazu beiträgt, dass der Cholesterolspiegel im Blut normal bleibt. Bitte achten Sie hinzu-kommend auf eine vielseitige Ernährung und gesunde Lebensweise.*

* Cuullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 2 g A:ta | Den gynnsamma effekten uppnås vid ett dagligt intag av 2 g ALA | Beneficial effect is obtained with a daily intake of 2 g of ALA | Die positive Wirkung wird bei einer täglichen Aufnahme von 2 g ALA

GB: Make your day crunchy with Valo24h! Use on top of yoghurt or porridge, in your smoothie or as a crunchy element in salad or soup. Use in baking in all of your favourite recipes in same ratio as nuts.

Valo24h flaxseed is roasted which gives the flaxseed the best nutty flavour and quality.

One tablespoon a day is 100 % of your daily need of omega-3. Valo24h flaxseed contains tummy soothing fiber. Valo24h flaxseed combines water which gets you to feel full with already small amounts of product. One tablespoon contains fifth of your daily need of magnesium. Valo24h is complete source of plant based protein containing all the necessary amino acids.

DE: Geben Sie den gerösteten Leinschrot von Valo24h in Joghurt, Quark, Brei oder Smoothie! Noch eine Idee: Streuen Sie den gerösteten Leinschrot von Valo24h als knuspriges Element über Salate und Suppen. Sie können den gerösteten Leinschrot von Valo24h verschiedenem Gebäck beimischen und ihn z.B. bei Rezepten mit Nüssen anstelle der Nüsse verwenden!

Der Leinschrot der Produktserie Valo24h ist geröstet, wodurch er länger haltbar ist, eine bessere Qualität aufweist und Gerichten einen nussigen Geschmack verleiht.

1 Esslöffel pro Tag versorgt Sie mit 100 % des Tagesbedarfs an Omega-3. Der Leinschrot ist außerdem magenfreundlich, verleiht ein langes Sättigungsgefühl, versorgt Sie mit einem Fünftel des täglichen Magnesiumbedarfs und ist eine vegane Proteinquelle, die alle essentiellen Aminosäuren enthält!

RAVINTOSISÄLTÖ | NÄRINGSINNEHÄLL | NUTRITIONAL CONTENT | NÄHRWERTE /100 g

Rasvaa Fett Fat Fett, davon	39 g
tydyttyneitä rasvahappoja mättade fettsyror saturated fatty acids gesättigte Fettsäuren	3 g
kertytydyttymättömiä enkelomättade monounsaturated fatty acids einfach ungesättigte	6 g
monitydyttymättömiä fleromättade polyunsaturated fatty acids mehrfach ungesättigte	30 g
Hiihihydraatteja Kolhydrat Carbohydrate Kohlenhydrate	14 g
josta sokereita varav sockerarter of which sugar davon Zucker	5 g
Ravintokuitua Kostfiber Fiber Ballaststoffe	27 g
Proteiinia Protein Proteine	19 g
Suolaa Salt Salz	0 g
Magnesiumia Magnesium	370 mg
98 % päivän saantisuosituksista av rekommenderat dagsintag of recommended daily intake 98 % der empfohlenen Tagesdosis	
Omega-3-rasvahappoja fettsyror omega-3 fatty acids Omega-3-Fettsäuren	23 g
Omega-6-rasvahappoja fettsyror omega-6 fatty acids Omega-6-Fettsäuren	7 g
Lignaneja Lignan (SDG) Lignane (SDG)	0,5 g



Aineosat | Ingredienser | Nutrition values | Zutaten: Paahdettu pellavansiemen (88 %), kuivattu mustikka (10 %), maltodekstriini, sokeri ja auringonkukkaöljy | Rostade linfrön (88 %), torkade blåbär (10 %), maltodextrin, socker och solrosolja. | Roasted ground flaxseed (88 %), dried wild forest blueberries (10 %), maltodextrin, sugar and sunflower oil. | Gerösteter Leinsamen (88 %), Getrocknete Blaubeeren (10 %), Maltodextrin, Zucker und Sonnenblumenöl.

Säilytys | Förvaring | Storage | Lagerung: Säilytä pussi suljettuna avaamisen jälkeen halutessasi jääkaapissa ja käytä 3 kuukauden kuluessa. Förvara påsen försluten gärna i kylskåpet. Används inom 3 månader från öppnandet. | Store in dry and cool place. Use within 3 months. | Angefangene Packungen verschließen und innerhalb von 3 Monaten verbrauchen.

Valmistaja | Tillverkare | Manufacturer | Hersteller: Linseed Oy | Ltd, Pellavakuja 3, FI-61850 Kauhajokki, Finland | Finnland

Katso reseptejä | Kolla recept | More information and recipes: www.valo24h.fi

Parasta ennen | Bäst före | Best before | Haltbar bis:

