



MONDAYS

Complete Nutritious Meal

Nutrition Facts/Declaração Nutricional

1 portion (150g) per package/1 dose (150g) por embalagem

Medium values per/ Valores médios por	100g(*)	150g(*)
Energy/Energia (kJ/kcal)	1790/430	2685/645(32%)
Fat/Lípidos (g)	16	23(33%)
Of which saturates/dos quais saturados (g)	1,5	2,3(11%)
Carbohydrate/Hidratos de Carbono (g)	56	85(33%)
Of which sugars/Dos quais açúcares (g)	12	18(21%)
Fibre/Fibra (g)	6,1	9,2
Protein/Proteínas (g)	12	18(36%)
Salt/Sal (g)	0,30	0,45(8%)

VITAMINS AND MINERALS/VITAMINAS E MINERAIS

Medium values per/ Valores médios por	100g(*)	150g(**)
Calcium/Cálcio (mg)	176,6(22%)	264,9(33%)
Phosphorus/Fósforo (mg)	153,7(22%)	230,6(33%)
Iron/Ferro (mg)	3,1(22%)	4,7(33%)
Magnesium/Magnésio (mg)	82,8(22%)	124,2(33%)
Zinc/Zinco (mg)	2,2(22%)	3,3(33%)
Chloride/Cloreto (mg)	176,6(22%)	264,9(33%)
Manganese/Manganês (mg)	0,4(20%)	0,6(30%)
Selénium/Selénio (µg)	12,1(22%)	18,2(33%)
Chromium/Crómio (µg)	8,8(22%)	13,2(33%)
Molybdenum/Molibédénio (µg)	11,0(22%)	16,5(33%)
Potassium/Potássio (mg)	441,6(22%)	662,4(33%)
Copper/Cobre (mg)	0,2(20%)	0,3(30%)
Iodine/Iodo (µg)	32,7(22%)	49,1(33%)
Vitamin A/Vitamina A (µg)	176,6(22%)	264,9(33%)
Vitamin D/Vitamina D (µg)	1,1(22%)	1,7(33%)
Vitamin E/Vitamina E (mg)	2,6(22%)	3,9(33%)
Vitamin C/Vitamina C (mg)	17,7(22%)	26,6(33%)
Vitamin K/Vitamina K (µg)	16,6(22%)	24,9(33%)
Thiamin (B1)/Tiamina (B1) (mg)	0,2(18%)	0,3(27%)
Riboflavin (B2)/Riboflavina (B2) (mg)	0,3(21%)	0,5(32%)
Niacin/Niacina (B3) (mg)	3,5(22%)	5,3(33%)
Vitamin B6/Vitamina B6 (mg)	0,3(21%)	0,5(32%)
Folic Acid (B9)/Ácido Fólico (B9) (µg)	44,2(22%)	66,3(33%)
Vitamin B12/Vitamina B12 (µg)	0,6(24%)	0,9(36%)

*Reference intake (RI) - Reference intake of an average adult (8400kJ/ 2000kcal);

*Dose de Referência (DR) - Dose de referência para um adulto médio (8400kJ/2000kcal);

**NRV - Nutrient reference values/ VRN - Valores de referência do nutriente

Source of/ Fonte de

Mondays Meal Red Fruits

Ingredients

Oat flour (34%), maltodextrin, isomaltulose, sunflower oil, pea protein isolate, quinoa, modified starch, flaxseed oil, vitamins and minerals mix (potassium chloride, calcium carbonate, maltodextrin, sodium chloride, vitamin C, vitamin E, potassium iodide, chromium chloride, magnesium oxide, vitamin B3, sodium selenite, zinc oxide, vitamin A, vitamin D, vitamin B5, vitamin B12, biotin, ferric pyrophosphate, sodium molybdate, vitamin B6, riboflavin, copper sulphate monohydrate, vitamin K, folic acid), oat fibre, colour: red beet, natural flavouring, hempseed, strawberry powder, spinach powder, acid: citric acid, glucose syrup, thickener: xanthan gum, anti-caking agent: silicon dioxide, antioxidant: rosemary extract, sweetener: sucralose.

Ingredientes

Farinha de aveia (34%), maltodextrina, isomaltulose, óleo de girassol, proteína isolada de ervilha, quinoa, amido modificado, óleo de linhaça, mistura de vitaminas e minerais (cloreto de potássio, carbonato de cálcio, maltodextrina, cloreto de sódio, vitamina C, vitamina E, iodeto de potássio, cloreto de crómio, óxido de magnésio, vitamina B3, selenito de sódio, óxido de zinco, vitamina A, vitamina D, vitamina B5, biotina, férrico pirofosfato, molibdato de sódio, vitamina B6, riboflavina, sulfato de cobre mono-hidratado, vitamina K, ácido fólico), fibra de aveia, corante: beterraba vermelha, aroma natural, sementes de cânhamo, morango em pó, espinafres em pó, acidificante: ácido cítrico, xarope de glicose, espessante: goma xantana, antiaglomerante: dióxido de silício, antioxidante: extrato de alecrim, edulcorante: sucralose.

This product is not intend to cure or prevent diseases. Children, people who are on medication or pregnant women should consult their doctor before consuming.

Este produto não intende curar doenças. Crianças, pessoas que estão sob medicação ou mulheres grávidas devem consultar o seu médico antes de consumir.

Vegan

Lactose Free

No GMO

Source of Vitamins and Minerals