

Nutrition Facts/Declaração Nutricional

1 portion (125g) per package/1 dose (125g) por embalagem

Medium values per/ Valores médios por	100g(**)	125g(**)
Energy/Energia (kJ/kcal)	1691/402	2114/502(25%)
Fat/Lípidos (g)	10	13(18%)
Of which saturates/dos quais saturados (g)	1,3	1,7(8%)
Carbohydrate/Hidratos de Carbono (g)	56	70(27%)
Of which sugars/Dos quais açúcares (g)	2,1	2,6(3%)
Fibre/Fibra (g)	7,2	8,9
Protein/Proteínas (g)	18	23(45%)
Salt/Sal (g)	0,27	0,34(6%)

VITAMINS AND MINERALS/ VITAMINAS E MINERAIS

Medium values per/ Valores médios por	100g(***)	125g(***)
Calcium/Cálcio (mg)	212,3(27%) •	265,3(33%)
Phosphorus/Fósforo (mg)	176,8(25%) •	221,0(32%)
Iron/Ferro (mg)	2,6(19%) •	3,25(23%)
Magnesium/Magnésio (mg)	55,9(15%) •	69,9(19%)
Zinc/Zinco (mg)	3,5(35%) ••	4,4(44%)
Chloride/Cloreto (mg)	638,4(80%) ••	798,0(100%)
Manganese/Manganês (mg)	1,9(95%) ••	2,4(119%)
Selenium/Selénio (µg)	14,0(25%) •	17,5(32%)
Chromium/Crômio (µg)	9,3(23%) •	11,6(29%)
Molybdenum/Molibedénio (µg)	2,5(5%)	3,1(6%)
Potassium/Potássio (mg)	681,9(34%) ••	852,4(43%)
Copper/Cobre (mg)	0,3(30%) ••	0,4(38%)
Iodine/Iodo (µg)	41,9(28%) •	52,4(35%)
Vitamin A/Vitamina A (µg)	200,0(25%) •	250,0(31%)
Vitamin D/Vitamina D (µg)	4,0(80%) ••	5,0(100%)
Vitamin E/Vitamina E (mg)	3,4(28%) •	4,2(35%)
Vitamin C/Vitamina C (mg)	29,3(37%) ••	36,6(46%)
Vitamin K/Vitamina K (µg)	33,7(45%) ••	42,1(56%)
Thiamin (B1)/Tiamina (B1) (mg)	0,2(18%) •	0,3(23%)
Riboflavin (B2)/Riboflavina (B2) (mg)	0,4(29%) •	0,5(36%)
Niacin/Niacina (B3) (mg)	3,7(23%) •	4,6(29%)
Vitamin B6/Vitamina B6 (mg)	0,4(29%) •	0,5(36%)
Folic Acid (B9)/Ácido Fólico (B9) (µg)	130,5(65%) ••	163,1(82%)
Vitamin B12/Vitamina B12 (µg)	1,1(24%) •	1,3(53%)
Biotin (B8)/Biotin (B8)	10,7(21%) •	1,9(32%)
Ácido pantoténico (B5)/ Pantothenic acid (B5)	1,5(25%) •	1,9(31%)

**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 •• High/ Alto Teor

Oat flour powder preparation with apple and cinnamon flavouring. Preparado à base de aveia com sabor a maçã e canela. *No sugar added. Contains naturally occurring sugars *Sem açúcar adicionado. Contém açúcares naturalmente presentes.

EN Ingredients: Oat flor (40%), maltodextrin, pea protein isolate (23%), quinoa, modified starch, flaxseed oil, sunflower 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), natural flavouring (apple and cinnamon), cinnamon (0,52%), hempseed, spinach powder, thickening agent: xanthan gum, **oat** fibre (gluten free), sweetener: sucralose. **This product does not intend to cure or prevent diseases. Children, people who are on medication or pregnant women should consult their doctor before consuming. Store in cold, dry place. Best before: See packaging. PT Ingredients:** Farinha de aveia (40%), maltodextrina, proteína isolada de ervilha (23%), quinoa, amido modificado, óleo de linhaça, óleo de girassol, mistura de vitaminas e minerais (cloreto de potássio, carbonato de cálcio, maltodextrina, cloreto de sódio, vitamina C, vitamina E, iodeto de potássio, cloreto de crômio, 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, ribloflavina, sulfato de cobre mono-hidratado, vitamina K, ácido fólico), aroma natural (maçã e canela), canela (0,52%), sementes de cânhamo, espinafre em pó, espessante: goma xantana, fibra de aveia (isenta de glúten), edulcorante: sucralose. **Este produto não intende curar ou prevenir doenças. Crianças, pessoas que estão sob medicação ou mulheres grávidas devem consultar o seu médico antes de consumir. Conservar em lugar fresco e seco. Consumir de preferência antes de : Ver embalagem.**



Add 400-450ml of cold water, milk or vegetable drink



Add 125g of Mondays



Shake for a few seconds

www.mondaysmeal.com



MONDAYS

APPLE & CINNAMON