

FLOCONS D'AVOINE



VALEURS NUTRIVES MOYENNES 100G

énergie 1590 kJ (378 kcal)

lipides 7.5 g

acides gras saturés 1 g

glucides 58 g

sucres 1 g

fibres alimentaires 11 g

protéines 14 g

sel 0 g

fer ** 4 mg

magnésium *** 130 mg



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES:

Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal) 1 emballage contient 8,5 portions.

** 100 g couvrent 29 % de l'apport de référence pour un adulte.

*** 100 g couvrent 35 % de l'apport de référence pour un adulte.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES:

L'avoine se dévoile! Les flocons d'avoine Campiuns bio contiennent du fer, beaucoup de magnésium et des fibres alimentaires. Ils favorisent le métabolisme énergétique, aident à lutter contre la fatigue et renforcent nerfs et muscles. Un trésor de bienfaits!

Dose recommandée: 60 g par jour.

