



Average Nutritional Values/ gennemsnitlige næringsværdier/
información nutricional, valores medios/ valeur nutritionnelle
moyenne pour/ keskimääräinen ravintoarvo/ gemiddelde
voedingswaarde/ **per 100g**

Energy/energi/valor energético/énergie/ energia/energie	2161 kJ/524 kcal
Fat/fet/grasas/matières grasses/rasva/vetten of which saturates/ivoiral mættede fedtsyrer/ de las cuales saturadas/dont acides gras saturés/ josta tyydyttymyttä/ waarvan verzadigde vetzuren	42g 4.4g
Carbohydrate/kulhydrater/hidratos de carbono/ glucides/huilihydraatit/koohhydraten	2.4g
of which sugars/fiber/de los cuales azúcares/ dont sucres/josta sokereita/ waarvan suikers	1.9g
Fibre/fiber/fibra alimentaria/fibres alimentaires/ ravintokuitu/vezels	24g
Protein/protein/proteinas/protéines/proteini/eiwitten	22g
Salt/salt/sal/sel/suola/zout	0.28g

Linoleic acid/linolsyre/ácido linoleico/l'acide
linoléique/linolihappo/linolzuur 5.9g
Alpha Linolenic acid/alpha linolensyre/ácido
alfa-linolénico/acide alpha linolénique/
alfa-linoleenihappo/alfa linoleenzuur 22.8g

Differences in the raw materials may cause slight variations in these values/ Forskelle i råmaterialeerne kan forårsage mindre variationer i disse værdier/ Las diferencias en las materias primas pueden provocar ligeras variaciones en estos valores/ Des différences dans les matières premières peuvent entraîner de légères variations de ces valeurs/ Raaka-aineiden erot voivat aiheuttaa pieniä vaihteluita näissä arvoissa/ Verschillen in de grondstoffen kunnen kleine variaties in deze waarden veroorzaken.



500ge



plastic free
100% paper

ORGANIC
LINSEED
BROWN

Linseed (flaxseed) provides a good
source of polyunsaturated fatty acids
which are a vital part of a healthy diet

500ge



Linseed (Flaxseed) has been known for
centuries as an excellent source of vital
polyunsaturated fatty acids.
Use in baking, or add to muesli
or smoothies for extra fibre.

Store cool and dry/ Oppbevares kjølig og tørt/
Almacenar en lugar fresco y seco/ Conserver dans un
endroit frais et sec/ Säilytä viileässä ja kuivassa
paikassa/ Bewaren op een koele en droge plaats

Best before: see top of pack/ Bedste før: se toppen
av pakken/ Consommer antes de: ver la parte superior del
paquete/ A consommer de préférence avant le: voir le haut
du paquet/ Parasta ennen: katso paketin yläosa/ Ten
minste houdbaar tot: zie bovenkant van pakket



IT-BIO-007
non-EU Agriculture
Agricultura No UE
ikke-EU jordbrug
Agriculture non UE
EU:nulkkopuolinen maataloutta
niet-EU Landbouw



ORGANIC
LINSEED
BROWN

GB ORGANIC BROWN LINSEED

Ingredients: Linseed.*
*= Certified Organic Ingredients.

DK/N BRUN LINFRØ ØKOLOGISK

Ingredienser: linfrø*.
*= fra kontrollerede økologiske landbrug.

ES LINAZA MARRÓN ECOLÓGICO

Ingredientes: linaza*.
*= ingredientes ecológicos certificados.

F GRAINES DE LIN BRUNE BIOLOGIQUE

Ingédients: graines de lin*.
*= issus de l'agriculture biologique.

FIN RUSKEA PELLAVANSIEMEN LUOMU

Ainekset: pellavansiemen*.
*= kontrolloitu luomutuote.

NL BIOLOGISCHE BRUIN LIJNZAAD

Ingrediënten: lijnzaad*.
*= van gecontroleerde biologische landbouw.



Plastic Free
100% Recyclable Paper



5 032722 306950 >

www.biona.co.uk

Biona, 6a Lower Teddington Rd., Kingston KT1 4ER, UK
Biona, Turfstekker 6, 8433 HT, Haulerwijk, Netherlands

500ge