



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

Energy/energi/valor energético/énergie/ 2161kJ/524kcal energia/energie

Fat/fedt/grasas/matières grasses/rasva/vetten 42g

of which saturates/hvorfat mættede fedtsyrer/ 4.4g

de las cuales saturadas/dont acides gras saturés/

josta tyydyttynyttä/vaarvan verzadigde vetzuren 2.4g

Carbohydrate/kulhydrater/hidratos de carbono/

glucides/hiihihydraatit/koolhydraten 2.4g

of which sugars/fiber/de los cuales azúcares/ 1.9g

dont sucres/josta sokeroita/vaarvan suikers 2.4g

Fibre/fiber/fibra alimentaria/fibres alimentaires/

ravintokuitu/vezels 22g

Protein/protein/proteinas/protéines/proteiini/eiwitten 2.2g

Salt/salt/sal/sel/suola/zout 0.28g

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



IT-BIO-007
EU Agriculture
Agricultura UE
EU jordbrug
Agriculture UE
EU maataloutta
EU Landbouw

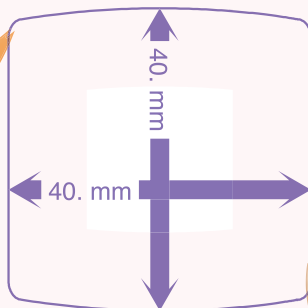


500g e



plastic free
100% paper

ORGANIC PORRIDGE OATS



perfectly paired with **fruit** and
agave syrup for a delicious,
high fibre breakfast

500g e

GB Cooking instructions:

Place 50g Porridge Oat Flakes and 200ml of water, or your choice of milk, in a saucepan. Bring to the boil, cover with lid and reduce heat. Simmer for 4 mins.

DK/N Tilberedningsinstruktioner:

Læg 50g Havre og 200ml vand, eller dit valg af mælk, i en gryde. Kog op, dæk med låg og reducer varmen. Simre i ca. 4 minutter.

ES Instrucciones de cocción:

En una cazuela, pon a hervir 50g de Avena con 200ml de agua o leche a su preferencia. Al hervir, cubre con una tapa, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 4 minutos.

F Instructions de cuisson:

Placer 50g de Flocons et 200ml d'eau, ou votre choix de lait, dans une casserole. Porter à ébullition, couvrir avec couvercle et réduire la chaleur. Laisser mijoter pendant env. 4 min.

FIN Keitto-ohjeet:

Aseta kattilaan 50g Kaura ja 200ml vettä, tai valitsemaasi maitoa. Kuumenna kiehuvaaksi, peitä kansi ja vähennä lämpöä. Hauduta noin 4 minuuttia.

NL Kookinstructies:

Doe 50g Haver en 200ml water, of melk naar keuze, in een pan. Breng aan de kook, dek af met deksel en zet het vuur lager. Laat ca. 4 minuten sudderen.



500g e



ORGANIC PORRIDGE OATS

GB ORGANIC PORRIDGE OATS

Ingredients: **Oat Flakes***, * = Certified Organic Ingredients. For allergens, including cereals containing **gluten**, see ingredients in **bold**.

DK/N GRØD HAVREFLAGER ØKOLOGISK

Ingredienser: **havre***, * = fra kontrollerede økologiske landbrug. Allergener, herunder **gluten**, er markeret med **fed** skrift.

ES COPOS DE AVENA ECOLÓGICO

Ingredientes: **avena***, * = ingredientes ecológicos certificados. Para alérgenos, incluidos los cereales que contienen **gluten**, por favor, mirar ingredientes en **negrita**.

F BOUILLIE FLOCONS D'AVOINE BIOLOGIQUE

Ingédients: **avoine***, * = issus de l'agriculture biologique. Pour les allergènes, y compris les céréales contenant du **gluten**, voir ingrédients en caractères **gras**.

FIN PUURO KAURAHUUTALEET LUOMU

Ainekset: **kaura***, * = kontrolloitu luomutuote. Tuote sisältää **gluteenista** viljaa, katso vahvistettu **teksti**.

NL BIOLOGISCH PAP HAVERVLOKKEN

Ingrediënten: **haver***, * = van gecontroleerde biologische landbouw. Voor de allergenen, inclusief granen die **gluten** bevatten, zie ingrediënten in het **vet** weergegeven.



Plastic Free
100% Recyclable Paper



www.biona.co.uk

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