



plastic free
100% paper

Average Nutritional Values/ gennemsnitlige næringsværdier/ información nutricional, valores medios/ valeur nutritionnelle moyenne pour/ keskimääräinen ravintoarvo/ gemiddelde voedingswaarde/ per 100g	
Energy/energi/valor energético/energie/ 1511kJ/357kcal energia/energie	
Fat/fet/grasas/matières grasses/rasva/vetten 0g of which saturates/hvoraf mættede fedtsyrer/ 0g de las cuales saturadas/dont acides gras saturés/ josta tyydyttymyksi/waarvan verzadigde vetzuren	
Carbohydrate/koolhydraat/hidratos de carbono/ 82g glucides/hiilihydraatti/koolhydraten	
of which sugars/fiber/de los cuales azúcares/ 0g dont sucres/josta sokereita/waarvan suikers	
Fibre/fiber/fibra alimentaria/fibres alimentaires/ 2.2g ravintokuitu/vezels	
Protein/protein/proteínas/proteïnes/proteïni/eiwitten 6.7g	
Salt/salt/sal/sel/suola/zout 0.00g	

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



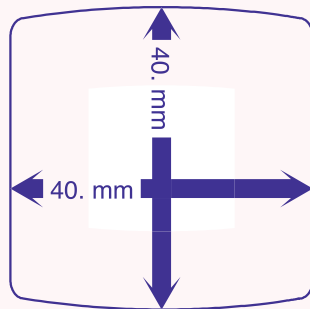
Best before: see top
of pack/ Bedste før: se
toppen av pakken/
Consumir antes de: ver la
parte superior del paquete/
A consommer de préférence
avant le: voir le haut du
paquet/ Parasta ennen:
katso pakettin yläosa/
Ten minste houdbaar tot:
zie bovenkant van pakket

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



350g e

ORGANIC FONIO ANCIENT GRAIN



a delicious alternative to quinoa, this
African grain is a source of protein and
the perfect addition to stews
and stir-fries

350g e



GB Cooking instructions (2 portions):
Toast 100g of Fonio for 2 minutes in a pan with 1 tsp of oil.
Add 200ml of water and salt to taste then simmer for 10
minutes until the water is absorbed. Fluff the grain with a fork
before serving.

DK/N Tilberedningsinstruktioner (2 portioner):
Rist 100g Fonio i 2 minutter i en gryde med 1 tsk olie.
Tilsæt 200ml vand og salt efter smag, og lad det simre i 10
minutter, indtil vandet er absorberet. Fluff kornet med en
gaffel inden servering.

ES Instrucciones de cocción (2 porciones):
Tostar 100g de Fonio durante 2 minutos en una sartén con
1 cucharadita de aceite. Agregue 200ml de agua y sal al
gusto y luego cocine a fuego lento durante 10 minutos hasta
que se absorba el agua. Esponja el grano con un tenedor
antes de servir.

F Instructions de cuisson (2 portions):
Faire griller 100g de Fonio pendant 2 minutes dans une poêle
avec 1 cuillère à café d'huile. Ajouter 200ml d'eau et du sel au
goût puis laisser mijoter pendant 10 minutes jusqu'à ce que
l'eau soit absorbée. Épluchez le grain avec une fourchette
avant de servir.

FIN Keitto-ohjeet (2 annosta):
Paahda 100 g fonioa 2 minuuttia pannulla 1 tl:ssa öljyä. Lisää
200 ml vettä ja suolaa maun mukaan ja hauduta 10 minuuttia,
kunnes vesi on imeytynyt. Sekoita haarukalla ennen tarjoilua.

NL Kookinstructies (2 porties):
Rooster 100g Fonio gedurende 2 minuten in een pan met 1
theelepel olie. Voeg 200ml water en zout naar smaak toe en
laat 10 minuten sudderen tot het water is opgenomen.
Roer het graan voor het serveren los met een vork.



ORGANIC FONIO ANCIENT GRAIN

GB ORGANIC FONIO
Ingredients: Fonio Grain* (Digitaria Exilis).
* = Certified Organic Ingredients.

DK/N FONIO ØKOLOGISK
Ingredienser: fonio korn* (Digitaria Exilis).
* = fra kontrollerede økologiske landbrug.

ES FONIO ECOLÓGICO
Ingredientes: grano de fonio* (Digitaria Exilis).
* = ingredientes ecológicos certificados.

F FONIO BIOLOGIQUE
Ingrédients: graine de fonio* (Digitaria Exilis).
* = issus de l'agriculture biologique.

FIN LUOMU FONIO
Ainekset: Fonio vilja* (Digitaria Exilis).
* = kontrolloitu luomutuote.

NL BIOLOGISCH FONIO
Ingrediënten: Fonio graan* (Digitaria Exilis).
* = van gecontroleerde biologische landbouw.



Plastic Free
100% Recyclable Paper



www.biona.co.uk

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

350g e