

PORRIDGE

6 Seeds

EN - ORGANIC PORRIDGE 6 SEEDS. INGREDIENTS: wholemeal rolled oats*, seeds* 18% [poppy seed*, pumpkin seed*, buckwheat seed*, linseed*, sunflower seed*, chia seed (salvia hispanica)*], oat bran*. May contain traces of other grains containing gluten, nuts, sesame, mustard, lupin, soy. *Certified organic

FR - PORRIDGE BIO 6 GRAINES. INGRÉDIENTS : flocons d'avoine complète*, graines* 18% [graines de pavot*, graines de courge*, graines de sarrasin*, graines de lin*, graines de tournesol*, graines de chia (Salvia hispanica)*], son d'avoine*. Peut contenir des traces d'autres céréales contenant du gluten, de fruits à coque, de sésame, moutarde, lupin, soja. *Certifié biologique

NL - BIO HAVERMOUT 6 ZADEN. INGREDIËNTEN: volkorenhavervlokken*, zaden* 18% [maanzaad*, pompoenzaad*, boekweitzaad*, lijnzaad*, zonnebloempitten*, chiazaad (Salvia hispanica)*], haverzemelen*. Kan sporen van andere glutenbevattende granen, noten, sesam, mosterd, lupine en soja bevatten. *Gecertificeerd biologisch

DE - BIO PORRIDGE 6 SAATEN. ZUTATEN: Hafervollkornflocken*, Saaten* 18% [Blaumohn*, Kürbiskerne*, Buchweizen*, Leinsaat*, Sonnenblumenkerne*, Chiasamen (Salvia hispanica)*], Hafertkleie*. Kann Spuren von anderen glutenhaltigen Getreidearten Schalenfrüchten, Sesam, Soja, Lupinen und Senf enthalten.*Aus kontrolliert biologischem Anbau

RO - TERCI ORGANIC 6 TIPURI DE SEMINTE. INGREDIENTE: fulgi de ovăz integral*, seminte* 18% [semințe de mac*, seminte de dovleac*, seminte de hrîscă*, seminte de in*, seminte de floarea soarelui*, seminte de chia (Salvia hispanica)*], tărâțe de ovăz*. Poate sa contină urme de alte cereale cu gluten, nuci, susan, mustar, lupin, soia. *Certificat bio. Importat în România de Managis Serv SRL, Cluj Napoca, RO-ECO-008 ; +40721307983

NUTRITIONAL VALUES PER/VALEURS NUTRITIVES PAR/VOEDINGSWAARDE PER/NÄHRWERTANGABEN PRO/VALORI NUTRIZIONALE MEDII PER/WARTOŚ ODŻYWCZA W/VALORI NUTRIZIONALI/VALOR NUTRICIONAL POR/DECLARAÇÃO NUTRICIONAL POR/ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ/ 100G

ENERGY/ÉNERGIE/ENERGIE/VALOARE ENERGETICĂ WARTOŚ ENERGETYCZNA/VALORE ENERGETICO/ENERGIA/ENERGIA/ΕΝΕΡΓΕΙΑ/ الطاقة	1650 kJ 393 kcal
FAT/MATIÈRES GRASSES/VETTEN/FETT/GRASIM/ŁUSZCZ/GRASSI/GRASAS/LIPIDOS/ΛΙΠΙΔΙΑ/دهون	12 g
- of which saturates/dont acides gras saturés/waarden verzadigde vetzuren/davon gesättigte Fettsäuren/din care grasiimi saturate/w tym kwasy tłuszczowe nasycone/di cui saturi/ de las cuales ácidos grasos saturados/dos quais saturados/ εκ των οποίων κορεσμένα/ منها دهون مشبعة	1,8 g
CARBOHYDRATES/GLUCIDES/KOOLHYDRATEN/KOHLNHYDRATE/ CARBOHIDRATI/WĘGLOWODANY/CARBOIDRATI/HIDRATOS DE CARBONO/ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ/كربوهيدرات	51 g
- of which sugars/dont sucres/waaraan suikers/davon Zucker/ din care zaharuri/w tym cukry/di cui zuckeri/de los cuales azúcares/dos quais açúcares/ εκ των οποίων σάκχαρα/ منها سكريات	0,9 g
FIBRE/FIBRES ALIMENTAIRES/VEZELS/BALLASTSTOFFE/ BŁONNIK/FIBRAS/FIBRA/ΕΛΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ/ألياف	11 g
PROTEIN/PROTÉINES/EIWITTEN/EIWEISS/PROTEINE/ BIAŁKO/PROTEINAS/ΠΡΟΤΕΪΝΗ/بروتين	15 g
SALT/SEL/ZOUT/SALZ/SÖL/SALE/SAL/ΑΛΑΤΙ/ملح	0,02 g

****EN:** Ingredients contain naturally occurring sugars. **FR :** Les ingrédients contiennent du sucre naturellement présent. **NL:** Ingredienten bevatten van nature aanwezige suikers. **DE:** Zutaten enthalten von Natur aus Zucker. **RO:** Ingredientele conțin zahăruri prezente în mod natural. **PL:** Składniki zawierają naturalnie występujące cukry. **IT:** Gli ingredienti contengono zuccheri naturalmente presenti. **ES:** Los ingredientes contienen azúcares naturalmente presentes. **PT:** Os ingredientes contêm açúcares naturalmente presentes. **EL:** Τα συστατικά περιέχουν φυσικά σάκχαρα. **ARA:** المحتوي على سكريات طبيعية موجودة في المواد الطبيعية.

PL - EKOLOGICZNA OWSIANKA 6 ZIAREN. SKŁADNIKI: pełnoziarniste płatki owsiane*, nasiona* 18% [mak*, pestki dyni*, gryka*, siemie lniane*, nasiona słonecznika*, nasiona szalwii hiszpańskiej (Salvia hispanica)*], otręby owsiane*. Może zawierać śladowe ilości innych ziaren zawierających gluten, orzechy, sezam, gorczyca, tulin, soję. *Certyfikowany składnik ekologiczny. Rolnictwo UE/spoza UE

IT - PORRIDGE BIOLOGICO CON 6 SEMI. INGREDIENTI: Flocchi d'avena integrali*, semi* 18% [semi di papavero*, semi di zucca*, semi di grano saraceno*, semi di lino*, semi di girasole*, semi di chia (salvia hispanica)], crusca d'avena*. Può contenere tracce di altri cereali contenenti glutine, frutta a guscio, sesamo, soia, lupini e senape. *Certificato biologico

ES - GACHAS DE AVENA ECOLÓGICAS 6 SEMILLAS. INGREDIENTES: copos de avena integral*, semillas* 18% [semillas de amapola*, semillas de calabaza*, semillas de trigo sarraceno*, semillas de lino*, semillas de girasol*, semillas de chia (Salvia hispanica)*], salvado de la avena*. Puede contener trazas de otros cereales que contienen gluten, frutos de cáscara, sésamo, soja, lupino y mostaza. *Certificado ecológico

PT - PAPA BIOLÓGICA 6 SEMENTES. INGREDIENTES: flocos de aveia integral*, sementes* 18% [sementes de papoila*, sementes de abóbora*, sementes de trigo sarraceno*, sementes de linhaça*, sementes de girassol*, sementes de chia (Salvia hispanica)*], farelo de aveia*. Pode conter vestígios de outros cereais que contenham glúten, nozes, sésamo, mostarda, lupina, soja. *Biológico certificado

EL - ΟΡΓΑΝΙΚΟ ΚΟΥΑΚΕΡ 6 ΣΠΟΡΟΙ. ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: βρώμη ολικής αλέσεως*, σπόροι* 18% [σπόρος παπαρούνας*, σπόρος κοκοκύθας*, σπόρος φαγόπυρου*, λιναρόσπορος*, ηλιόσπορος*, σπόρος chia (salvia hispanica)], πίτουρο βρώμης*. Μπορεί να περιέχει ίχνη άλλων κόκκων που περιέχουν γλουτένη, ξηρούς καρπούς, σουσάμι, μουστάρδα, λούπινο, σόγιας. * Πιστοποιημένο βιολογικό

عصيدة عضوية 6 بذور المكونات: دقيق الشوفان الكامل* ، البذور* 18% [بذور الخشخاش* ، بذور البقطين* ، بذور الحنطة السوداء* ، بذر الكتان* ، بذور عباد الشمس* ، بذور الشيا (سالفيا هيسپانيكا)] ، نخالة الشوفان* . قد تحتوي على آثار لحبوب أخرى تحتوي على الغلوتين والمكسرات والمسموم والصويا والزئبق والفرول . شهادة العضوية

Store in a cool, dry and dark place. Best before: see bottom/Conserver au frais, au sec et à l'abri de la lumière. À consommer de préférence avant le : voir le fond/Koel, droog en donker bewaren. Ten minste houdbaar tot: zie onderkant/Kühl, trocken und lichtgeschützt aufbewahren. Mindestens haltbar bis: siehe Boden/ A se depozita întrun loc răcoros, uscat și întunecat. A se consuma înainte de: a se vedea termenul marcat pe baza cutiei/Najlepiej spożyć przed: patrz data na spodzie opakowania. Przechowywać w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu/Conservare in luogo fresco e asciutto al riparo dalla luce. Da consumarsi preferibilmente entro il: vedi il fondo/Conserver en un lugar fresco y seco, alejado de la luz. Consumir preferentemente antes de: véase parte inferior/Conservar em local fresco e seco e ao abrigo da luz. Consumir de preferência antes de: ver no fundo da embalagem/Αποθήκευση: σε δροσερό και σκοτεινό μέρος με κλειστό το καπάκι. Ανάλυση κατά προτίμηση πριν: βλέπε καπάκι/

يحتفظ في مكان بارد و جاف و مظلم. صالح للاستخدام حتى: انظر بالأسفل.

Faltschachtel Innenbeutel Füllhöhe Produkt Aus technischen Gründen füllt der Inhalt die Faltschachtel nicht vollständig aus.

450 g e

PORRIDGE

Warm & cozy

1. 50 g
2. 180 ml milk (vegetal)
3. 5 min
4. Enjoy

MUESLI

Quick & easy

1. 50 g
2. 150 ml milk or yoghurt (vegetal)
3. Enjoy

More recipes on www.turtlecereals.com

turtle

PORRIDGE

6 Seeds

turtle

PORRIDGE

6 Seeds

THIS PORRIDGE IS PACKED WITH NATURE'S BEST. WITH 18% SEEDS, IT IS A NATURAL SOURCE OF PROTEIN AND WILL MAKE SURE YOU HAVE THE EXTRA ENERGY YOU NEED FOR THE DAY.



Join us!



@turtlecereals



Contact us!
www.turtlecereals.com
hello@turtlecereals.com

Turtle Naturprodukte GmbH
36179 Solz, Germany
Turtle srl, Rue du Monastere 12,
1000 Brussels, Belgium
Turtle Cereals LTD, Westwood
House, Annie Med Lane,
South Cave, HU15 2HG, UK
Produced in Germany



DE-ÖKO-007
EU/Non-EU Agriculture
BIO ORGANIC



RICH IN FIBRE



VEGAN



SOURCE OF PROTEIN



NO ADDED SUGARS**

450 g e

RECYCLE WITH US!



Box: Made from 100% recycled paper. Please recycle with paper waste.



Bag: Made from plastic. Check local recycling guidelines for plastic disposal.

Production date:
Best before: / Lot number:

تاريخ الإنتاج:
صالح للاستخدام حتى:

For more information:
ENVIRONMENTAL LABELLING
ETICHETTATURA AMBIENTALE

