

# 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!



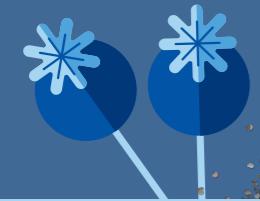
@turtlecereals



Contact us!

[www.turtlecereals.com](http://www.turtlecereals.com)  
[hello@turtlecereals.com](mailto: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



# 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: volkoren havervlokken\*, zaden\* 18% [maanzaad\*, pompoenzaden\*, boekweitzaad\*, lijnzaad\*, zonnebloempitten], chiazaad (Salvia hispanica)\*, havermzemelen\*. Kan sporen van andere glutenbevattende granen, noten, sesam, mosterd, lupine en soja bevatten. \*Gecertificeerd biologisch

DE - BIO PORRIDGE 6 SAATEN. ZUTÄTEN: Hafervollkornflocken\*, Saaten\* 18% [Blaumohn\*, Kürbiskerne\*, Buchweizen\*, Leinsaat\*, Sonnenblumenkerne\*, Chiasamen (Salvia hispanica)\*], Haferkleie\*. 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% [seminte de maca\*, seminte de dovleac\*, seminte de hriscă\*, seminte de in\*, seminte de floarea soarelui\*], seminte de chia (Salvia hispanica)\*, tărâțe de ovăz\*. Poate să contină urme de alte cereale cu gluten, nuci, susan, muștar, 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/WARTOSĆ ODŻYWCA W/VALÓRI NUTRIZIONALI/VALOR NUTRICIONAL POR/DECLARAÇÃO NUTRICIONAL POR/ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ/ مارج لکل ئىتاغىلا ئامىقىلا/ 100G

ENERGY/ÉNERGIE/ENERGIA/VALORE ENERGETICO/ENERGIA/ENERGIA/طاقة	1650 kJ 393 kcal
FAT/MATIERES GRASSES/VETTE/FETT/GRASIM/TŁUSCZ/GRASSI/GRASAS/LÍPIDOS/ΠΙΤΑΠΑ/دهون	12 g
- of which saturates/dont acides gras saturés/waarvan verzadigde vetzuren/davon gesättigte Fettsäuren/din care grasimi saturate/w tym kwasy tłuszczone nasycone/di cui saturi/ de las cuales ácidos grasos saturados/dos quais saturados/εκ των οποίων κορεμένα/منها دعونه شمعة	1.8 g
CARBOHYDRATES/GLUCIDES/KOHLENHYDRATE/KOHLENHYDRATE/CARBOHIDRATI/WEGLÖWDANY/CARBOIDRATI/HIDRATOS DE CARBONO/ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ/كربوهيدرات	51 g
- of which sugars/dont sucre/waarvan suikers/davon Zucker/din care zahăruri/tym cukry/di cui zuccheri/de los cuales azúcares/dos quais açúcares/εκ των οποίων αδκαπα/منها سكريات/	0.9 g
FIBRE/FIBRES ALIMENTAIRES/VEZELS/BALLASTSTOFFE/BLONNIK/FIBRAS/FIBRA/ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ/ألياف	11 g
PROTEIN/PROTEINES/EINWITTEN/EIWEISS/PROTEINE/BIKO/PROTEÍNAS/ΠΡΩΤΕΐΝΗ/بروتين	15 g
SALT/SEL/ZOUT/SALZ/SÓL/SALE/SAL/ΑΛΑΤΙ/ملح	0.02 g

\*\*EN: Ingredients contain naturally occurring sugars. FR : Les ingrédients contiennent du sucre naturellement présent.  
NL: Ingrediënten bevatten van nature aanwezige suikers. DE: Zutaten enthalten von Natur aus Zucker. RO: Ingrediente 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 άλκηρα. ARA: الزيوت الطبيعية مكونة من السكر.

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

IT - PORRIDGE BIOLOGICO CON 6 SEMI. INGREDIENTI: Fiochi 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\*, mosto de trigo sarraceno\*, semillas de lino\*, semillas de girasol\*, semillas de chía (Salvia hispanica)\*], salvado de la avena\*. Puede contener trazas de otros cereales que contienen gluten, frutos secos, sésamo, soja, lupino y mostaza. \*Certificado ecológico

PT - PAPÀ BIOLÓGICA 6 SEMENTES. INGREDIENTES: flocos de aveia integral\*, sementes\* 18% [sementes de papaia\*, 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 gluten, nozes, sésamo, mostarda, lupina, soja. \*Biológico certificado

EL - ΟΓΡΑΝΙΚΟ ΚΟΥΑΚΕΡ 6 ΣΠΟΡΟΙ. ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: βρώμη ολικής αλεύσεως\*, σπόροι \* 18% [σπόρος παπαρούνας\*, σπόρος κοκούνας\*, σπόρος φύτουρου \*, λινόροπορος \*, ηλιόροπος \*, σπόρος chia (Salvia hispanica) ], πίταρο βρώμης\*. Μπορεί να περιέχει ίχνη άλλων κόκκων που περιέχουν γλυκούρη, χρόνιας καρπούς, σουσάμι, μουσταρδά, λουτίνη, σάγας.\* Πιστοποιημένο βιολογικό

عصيدة عضوية 6 بذور

المكونات: دقيق الشوفان الكامل ، البذور 18٪ [بذور الخشخاش ، بذور القطن ، بذور الحنطة السوداء ، بذور الكتان ، بذور عباد الشمس ، بذور الشيا (سلفيا هيسپانيكا) ، بذلة الشوفان]. قد تحتوي على آثار حبوب أخرى تحتوي على الغلوتين والمسكرون والصويا والقصب والخردل. شهادة العضوية

### 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](http://www.turtlecereals.com)



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

RICH  
IN FIBRE

VEGAN

SOURCE OF  
PROTEIN

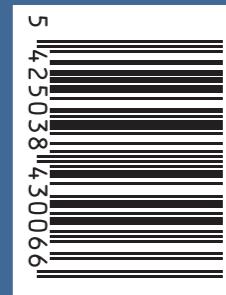
NO  
ADDED  
SUGARS\*\*

### 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.

For more information:  
 ENVIRONMENTAL  
LABELLING  
 ETICHETTURA  
AMBIENTALE

Production date:  
Best before: / Lot number:



450 g

Serving suggestion