



Tuotenumero: 1283

EAN: 06416192012839

Tuote: OhutRuis 170 g

Ravitsemuksellinen ominaisuus: Ei sisällä: Laktoosi. Ei sisällä: Maitotuote. Sisältää runsaasti: Kuitu.

Ainesosat: täysjyväruis 56 % (jauho, rouhe, mallas), vesi, **vehnä**jauho, **vehnä**gluteeni, perunahiutale, hiiva, jodioitu suola (1,3 %). Voimakassuolainen. Laktoositon. Maidoton. Runsaakuituinen. Täysjyväruista 72 % viljaraaka-aineista ja 56 % leivän painosta.

Ingredienser: fullkornsråg 56 % (mjöl, kross, malt), vatten, **vetemjöl**, **vetegluten**, potatisflingor, jäst, joderat salt (1,3 %). Kraftigt saltat. Laktosfri. Mjölkfri. Fiberrik. 72 % fullkornsråg av spannmålsråvarorna och 56 % råg av bröd vikt.

Parasta ennen - päiväys pussinsulkijassa / Bäst före, se tillslutaren

Porokylän Ohutruis 170 g

Elintarviketietoasetuksen (EU 1169/2011) mukainen ravintoarvomerkintä:

Ravintosisältö / Näringsvärde	Per 100 g
Energiaa kJ / Energi kJ	1141 kJ 273 kcal
Rasvaa / Fett josta tyydyttynyttä / varav mättat fett	1,7 g 0,3 g
Hiilihydraatteja / Kolhydrater josta sokereita / varav sockerarter	51,0 g 1,2 g
Ravintokuitua / Kostfiber	12,0 g
Proteiinia / Protein	10,0 g
Suolaa / Salt	1,3 g

Laktoosia / Laktos 0 g / 100 g

RI-merkintä:**Porokylän Ohutruis 170 g**

	Annos 30 g	RI*
Energiaa kJ / Energi kJ	342 kJ	4 %
Energiaa kcal / Energi kcal	82 kcal	4 %
Rasvaa / Fett	0,5 g	< 1 %
josta tyydyttynyttä / varav mättat fett	0,1 g	< 1 %
Hiilihydraatteja / Kolhydrater	15,3 g	6 %
josta sokereita / varav sockerarter	0,4 g	< 1 %
Ravintokuitua / Kostfiber	3,6 g	14 %
Proteiinia / Protein	3,0 g	6 %
Suolaa / Salt	0,4 g	6 %

*Viitteellisestä päiväsaannista. Perustana aikuisen 2000 kcal ruokavalio. /*Av vägledande dagligt intag. Baserar sig på 2000 kcal diet för en vuxen.