

EFFECTIVE SPORTS NUTRITION

100% INSTANT OATS

EASILY SOLUBLE

- **FOR CARBOHYDRATE LOADING**
- **RICH IN FIBRE**
- **LOW IN SUGAR**



VEGAN

DAILY

1000 g

DE Verzehrempfehlung: 100 g zermahlene Haferflocken in warme oder kalte Speisen und Getränke einrühren und verzehren.

Zutaten: 100% zermahlene Vollkorn-Haferflocken.

Instant-Vollkorn-Haferflocken fein zermahlen. Geeignet für die Zubereitung von Shakes, Müslis, Suppen, Breien und Aufläufen. Achten Sie auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Ungeöffnet, kühl und trocken aufbewahrt, mindestens haltbar bis Ende/Los-Nr.: siehe Aufdruck. Nach dem Öffnen schnell aufbrauchen. Vor direkter Wärme und Lichteinstrahlung schützen.

GB Recommended dosage: Stir 100 g ground oats in any food and beverages, hot or cold, and consume.

Ingredients: 100% ground whole grain oat flakes.

Instant whole grain oat flakes ground finely. Suitable for the preparation of shakes, mueslis, soups, porridge and baked pudding. Eat a varied and balanced diet and a healthy lifestyle.

If kept unopened in a cool, dry place, best before end of/Lot no.: see imprint. Once opened, use up quickly. Keep away from direct heat and light.

Nährwertangaben/Nutrition facts:	pro/per 100 g	NRV*
Brennwert/Energy	1579 kJ/377 kcal	
Fett/Fat	5,1 g	
-davon gesättigte Fettsäuren/-thereof saturated fatty acids	1 g	
Kohlenhydrate/Carbohydrates	69,6 g	
-davon Zucker**/-thereof sugar**	1,2 g	
Ballaststoffe/Fibers	4,1 g	
Eiweiß/Protein	11,1 g	
Salz/Salt	< 0,1 g	
Thiamin/Thiamine	0,42 mg	38 %
Phosphor/Phosphorus	268 mg	38 %
Eisen/Iron	2,5 mg	18 %
Magnesium/Magnesium	60 mg	16 %
Zink/Zinc	1,9 mg	19 %

*% der Nährstoffbezugswerte/% of Nutrient Reference Values

** entstammt dem natürlichen Zuckergehalt der Haferflocken/is derived from the natural sugar content of oat flakes

Inhalt/Content: e 1000 g = 10 Portionen/servings



Vertrieb/Distributor:

My Supps GmbH & Co. KG, Waldhofstr. 19, 25474 Ellerbek

www.my-supps.com

Hergestellt in Deutschland/Made in Germany