

# Ruisvuoka / Rågform (131)

## Ruisvuoka

Paino / Vikt: 550g

Annoskoko / Portions vikt: 25g

## Ainesosat / Ingredienser:

RUISjauho, täysjyväRUISjauho, RUIS, RUISmallasjauho, vesi, hiiva, suola (1, 0 %)

RÅGmjöl, fullkorns RÅGmjöl , RÅG, RÅGmaltmjöl, vatten, jäst, salt (1, 0 %)

## Ravintosisältö / Näringsvärde:

|   | 100g             | 1 annos /<br>portion |
|---|------------------|----------------------|
| Energia/Energi                                      | 710 kJ / 170kcal | 177.5 kJ / 42kcal    |
| Rasva/Fett  | 1.2              | 0.3                  |
| josta tyydyttyntä/varav määttat fett                | 0.2              | 0.1                  |
| josta kertatyydyttämätöntä/varav enkelomäättat fett | 0                | 0                    |
| josta monityyydyttämätöntä/varav fleromäättat fett  | 0                | 0                    |
| Hiilihydraatit/Kolhydrater                          | 29.5             | 7.4                  |
| josta sokereita/varav sockerarter                   | 0.6              | 0.2                  |
| josta polyoleja/varav sockeralkohol                 | 0                | 0                    |
| josta tärkkelystä/varav stärkelse                   | 0                | 0                    |
| Ravintokuitu/Kostfiber                              | 9.8              | 2.5                  |
| Proteiini/Protein                                   | 5                | 1.3                  |
| Suola/Salt  | 1                | 0.3                  |
| Laktoosi / Laktos                                   | 0                | 0                    |

## Allergeenit / Allergener:

Sisältää: Gluteeni. Saattaa sisältää: Soija.

Innehåller: Gluten. Kan innehålla: Soja.

## PARASTA ENNEN / BÄST FÖRE:

Parasta ennen 1+5 päivää / Bäst före 1+5 dagar