

	Ficha Técnica/Technical Sheet/Fiche Technique	Código/Code:	FTI.126
		Revisão/Revision/Revisión:	06
	Pancake & Waffle Mix Banana, Cânhamo e Canela/ Pancake & Waffle Mix Banana, Hemp and Cinnamon/ Pancake et Gaufre Mix Banane, Chanvre et Cannelle	Data/Date:	29.01.2023
		Página/Page:	1 de 6

1. Identificação da Empresa/Company Identification/Identification de l'entreprise

Designação/Company/Designation: Alma e Valor, Lda

Morada/Address/Adresse: Estrada de Miraventos, lote 4 B, 2900 – 501

Setúbal

Telefone/Telephone/Téléphone : [21 238 2383](tel:212382383)

Mail: cliente.pt@iswari.com

2. Características do Produto/Product Features/Caractéristiques du produit

Designação comercial/Trade name/Désignation commerciale: Pancake & Waffle Mix Banana, Cânhamo e Canela/ Pancake & Waffle Mix Banana, Hemp and Cinnamon/ Pancake et Gaufre Mix Banane, Chanvre et Cannelle

Produzido/Produced/Produit: Portugal

Descrição do produto/Product description/Description du produit:

A Pancake & Waffle Mix – Banana, Cânhamo e Canela é a mistura ideal para ter por perto se desejar preparar as suas panquecas ou waffles de forma rápida e descomplicada, para um pequeno-almoço especial, delicioso, mas ainda assim saciante e nutritivo. Através de uma combinação equilibrada de ingredientes integrais e proteínas vegetais, criámos um produto adoçado naturalmente com a banana em pé que harmoniza na perfeição com o aroma da canela! Poderá complementar as suas panquecas e waffles com fruta fresca e a sua manteiga de frutos secos favorita.

Through a balanced combination of vegan, gluten-free and whole ingredients, this no added sugar mix is ideal to have if you want to prepare your pancakes or waffles in a quick and uncomplicated way. We created a high protein product sweetened naturally with banana, which harmonize perfectly with the aroma of cinnamon for a special and delicious breakfast, but still satiating and nutritious.

Grâce à une combinaison équilibrée d'ingrédients complets, végétaliens et sans gluten, cette préparation est le mélange, sans sucre ajouté, idéal à avoir sous la main si vous voulez préparer vos pancakes ou vos gaufres de manière rapide et simple. Nous avons créé un produit riche en protéines, naturellement sucré à la banane, qui s'harmonise parfaitement avec l'arôme de la cannelle pour un petit-déjeuner spécial, délicieux, rassasiant et nutritif.

Ingredientes/Ingredients/Ingrédients:

Farinha de **aveia** integral* (isenta de glúten), proteína de cânhamo* (11%), banana* em pó (11%), proteína de ervilha*, tâmara em pó*, sementes de linhaça* moídas, fermento em pó [levedantes (fosfato monocalcico e bicarbonato de sódio), amido de milho*] e canela do Ceilão* em pó. *Ingredientes de origem biológica.

Whole **oat** flour* (gluten-free), hemp protein* (11%), banana powder* (11%), pea protein*, date powder*, ground flaxseed*, baking powder [leavening agents (monocalcium phosphate and sodium bicarbonate), corn starch*] and Ceylon cinnamon powder*. *Organic ingredients.

Farine d'**avoine** complète* (sans gluten), protéine de chanvre* (11%), banane en poudre* (11%), protéine de pois*, datte en poudre*, graines de lin moulues*, poudre à lever [levure (phosphate monocalcique et bicarbonate de sodium), amidon de maïs*] et cannelle de Ceylan en poudre*. *Issus de l'agriculture biologique.

Alergénios/Allergens/Allergènes:

	Ficha Técnica/Technical Sheet/Fiche Technique	Código/Code:	FTI.126
		Revisão/Revision/Revisión:	06
	Pancake & Waffle Mix Banana, Cânhamo e Canela/ Pancake & Waffle Mix Banana, Hemp and Cinnamon/ Pancake et Gaufre Mix Banane, Chanvre et Cannelle	Data/Date:	29.01.2023
		Página/Page:	2 de 6

Isento de glúten. Pode conter vestígios de frutos de casca rija, amendoins, sementes de sésamo e mostarda.

Gluten free. May contain traces of nuts, peanuts, sesame seeds and mustard.

Sans gluten. Peut contenir des traces de fruits à coque, cacahuètes, graines de sésame et moutarde.

Processo de fabrico/ Manufacturing process /Procédure de fabrication :

Mistura de ingredientes e embalamento/ Mixing of ingredients and packaging /Mélange d'ingrédients et emballage.

Consumidor alvo/ Target consumer /Consommateur cible:

Destinado a pessoas intolerantes ao glúten, veganas e a pessoas que não apresentem alergias aos alergénios presentes na empresa, verificar ponto 2 – alergénios e possíveis vestígios.

Aimed at people with gluten intolerance, vegans and people who are not allergic to the allergens present in the company, check point 2 – allergens and possible traces.

Destiné aux personnes intolérantes au gluten, aux végétaliens et aux personnes non allergiques aux allergènes présents dans l'entreprise, point de contrôle 2 – allergènes et traces éventuelles.

Conservação e validade/Preservation and shelf-life/Conservation et validité:

Conservação em ambiente seco e fresco, em local escuro. Após abertura, consumir no prazo de 3 meses e guardar no frigorífico.

Tempo de prateleira de 12 meses desde o dia de produção em embalagem fechada.^{1,2}

Preserve in dry cool environment, in the dark. Once opened, keep in the refrigerator and consume within 3 months.

Shelf-life of 12 months from the day of sealed pack production.^{1,2}

Conservation dans un environnement sec et frais, dans un endroit sombre. À consommer dans les 3 mois après ouverture.

Durée de conservation de 12 mois à partir du jour de la production dans un emballage fermé.^{1,2}

Sugestão de utilização/Suggested use and preparation/Utilisation et préparation suggérée :

Para uma panqueca, combinar 2 colheres de sopa (25g) da mistura com 45ml de bebida vegetal/água. Misturar até obter uma massa espessa e cremosa.

Para uma waffle, combinar 4 colheres de sopa (50g) da mistura com 90ml de bebida vegetal/água. Misturar até obter uma massa espessa e cremosa.

Panqueca: Cozinhar numa frigideira em lume médio, por 3-4 min. Virá-la a meio do tempo, quando se formarem bolhas à superfície e a base estiver dourada.

Waffle: Dispor a massa na máquina de waffles e cozinhar de acordo com as instruções da mesma.

Servir com os toppings desejados (fruta fresca, manteiga de frutos secos, sementes, etc.) e desfrutar.

1 pancake combine 2 tablespoons (25g) of the mix with 45ml of vegetable drink/water. Mix until you have a thick, creamy mass.

1 waffle combine 4 tablespoons (50g) of the mix with 90ml of the vegetable drink/water. Mix to a thick, creamy mass.

Pancake: Cook in a pan on medium heat, for 3-4 min. Turn it when bubbles from on the base is golden.

Waffle: Pour the dough into the waffle machine and cook according to its instructions.

Serve with your favorite toppings and enjoy!

1 pancake combiner 2 cuillères à soupe de mélange (25g) pour pancakes avec 45 ml d'eau ou de boisson végétale.

1 gaufre combiner 4 cuillères à soupe de mélange (50g) pour gaufres avec 90ml d'eau ou de boisson végétale.

Mélanger jusqu'à l'obtention d'une masse homogène, épaisse et crémeuse.

	Ficha Técnica/Technical Sheet/Fiche Technique	Código/Code:	FTI.126
		Revisão/Revision/Revisión:	06
	Pancake & Waffle Mix Banana, Cânhamo e Canela/ Pancake & Waffle Mix Banana, Hemp and Cinnamon/ Pancake et Gaufre Mix Banane, Chanvre et Cannelle	Data/Date:	29.01.2023
		Página/Page:	3 de 6

Pancake: Faire cuire dans une poêle à feu moyen pendant 3-4 min. Le retourner lorsque des bulles se forment à la surface et que la base est brun doré.

Gaufre: Verser la pâte dans le gaufrier et faire cuire selon les instructions.

Servir avec vos garnitures préférées et savourer !

Restrições/Restriction/Restrictions:

O produto/ingredientes são: The product/ingredients are: Le produit/les ingrédients sont:	Sim/Não: Yes/No: Oui/Non:
Geneticamente modificados Genetically modified Génétiquement modifié	Não No Non
Irradiado Irradiated Irradié	Não No Non

3. Requerimentos Analíticos/Analytical requirements/Exigences analytiques

Características organolépticas/Organoleptic characteristics/Caractéristiques organoleptiques:

Aroma e Sabor/Flavour/Arôme et saveur: Característico/ Characteristic/ Caractéristique

Aspeto/Aspect/Aspect: Característico/ Characteristic/ Caractéristique

Textura/Texture/Texture: Característico/ Characteristic/ Caractéristique

Características microbiológicas e Químicas/Microbiological and chemical characteristics/Caractéristiques microbiologique:

Aeróbios mesófilos/Total vials/Mésophile aérobie	<1,0x10 ⁵ ufc/g / cfu/g
Bolores e leveduras/Yeasts and molds/Les moisissures et la levures	1,0x10 ⁴ ufc/g / cfu/g
Enterobacteriaceae/Enterobacteriaceae/Entérobactéries	10 ² – 10 ⁴ ufc/g / cfu/g
E. Coli	10 ufc/g /cfu/g
Staphylococcus aureus	100 ufc/g / cfu/g
Salmonella/Salmonella/Salmonelle	Ausência em 25 g/Absence in 25g/Absence dans 25 g
Pesticidas/Pesticides/Pesticides	De acordo com a legislação Europeia/In agreement with EU regulation/Conformément à la réglementation de l'EU
Metais Pesados/Heavy metals/Métaux lourds	De acordo com a legislação Europeia/In agreement with EU regulation/Conformément à la réglementation de l'EU

De acordo com: ISO4833, 4831, 4832, 6888, 7954, 7932, 6579, Reg. (UE) 2073/2005, Reg. (UE) Nº 915/2023, Reg. (UE) 396/2005 e revisões subsequentes;
In agreement with: ISO 4833, 4831-4832, 6888, 7954, 7932, 6579, Reg. (EU) 2073/2005, Reg. (EU) Nº 915/2023, Reg. (EU) 396/2005 and subsequent revisions.

	Ficha Técnica/Technical Sheet/Fiche Technique	Código/Code:	FTI.126
		Revisão/Revision/Revisión:	06
	Pancake & Waffle Mix Banana, Cânhamo e Canela/ Pancake & Waffle Mix Banana, Hemp and Cinnamon/ Pancake et Gaufre Mix Banane, Chanvre et Cannelle	Data/Date:	29.01.2023
		Página/Page:	4 de 6

Selom la norme: ISO4833, 4831, 4832, 6888, 7954, 7932, 6579, Reg. (UE) 2073/2005, Reg. (UE) N° 915/2023, Reg. (UE) 396/2005 et les révisions ultérieures.

Declaração Nutricional/Nutritional declaration/Déclaration Nutritionnelle

	Por 100g de produto Per 100g of product Pour 100g de produit	*DR/**VRN *RI/**NRV *AR/**VRN
Energia/Energy Énergie (kJ/ kcal)	1521/362	*18%
Lípidos/Fat/Matières grasses (g)	7,3	*10%
Dos quais saturados/of which saturates/ont acides gras saturés(g)	1,0	*5,0%
Hidratos de Carbono/Carbohydrates/Glucides (g)	48	*18%
Dos quais açúcares/of which sugars/Dont sucres (g)	13	*14%
Fibra/fibre/Fibres alimentaires (g)	14	-
Proteínas/Proteins/Protéines (g)	19	*38%
Sal/ Salt/ Sel (g)	0,65	*11%

*Dose de referência para um adulto médio (8400kJ/2000kcal) / *Reference Intake of an average adult (8400 kJ/ 2000 kcal) / * Apports quotiens de référence pour un adulte (8400 kJ/ 2000 kcal)

**Valores de referência do Nutriente/ **Nutrient Reference Value/ ** Valeur Nutritionnelle de référence

Minerais/ Minerals/ Minéraux:

	Por 100g de produto Per 100g of product Pour 100g de produit	*DR/**VRN *RI/**NRV *AR/**VRN
Manganês /Manganese/ Manganèse (mg)	5,4	**270%
Fosforo/ Phosphorus/ Phosphore (mg)	746	**107%
Magnésio/ Magnesium/ Magnésium (mg)	181	**48%
Cobre/ Copper/ Cuivre (mg)	0,6	**60%
Ferro / Iron/ Fer (mg)	9,6	**69%
Potássio/ Potassium/ Potassium (mg)	575	**29%

*Dose de referência para um adulto médio (8400kJ/2000kcal) *Reference Intake of an average adult (8400 kJ/ 2000 kcal) / * Apports quotiens de référence pour un adulte (8400 kJ/ 2000 kcal)

**Valores de referência do Nutriente/ **Nutrient Reference Value/ ** Valeur Nutritionnelle de référence

Alegações Nutricionais/Nutritional Claims/Allégations Nutritionnel:

Alto teor em fibra, proteína, ferro, fósforo e magnésio.

Sem adição de açúcares – contém açúcares naturalmente presentes

High fibre, protein, iron, phosphorus and magnesium.

With no added sugars - contains naturally present sugars

Riche en fibres, protéines, fer, phosphore et magnésium.

Sans sucres ajoutés – contient des sucres naturellement présents.

	Ficha Técnica/Technical Sheet/Fiche Technique	Código/Code:	FTI.126
		Revisão/Revision/Revisión:	06
	Pancake & Waffle Mix Banana, Cânhamo e Canela/ Pancake & Waffle Mix Banana, Hemp and Cinnamon/ Pancake et Gaufre Mix Banane, Chanvre et Cannelle	Data/Date:	29.01.2023
		Página/Page:	5 de 6

Informações adicionais/Additional information/Information additionnel:

	Sim/Yes/Oui	Não/No/Non
Adequado a vegans/Suitable for vegans/Convient aux végétaliens	X	
Biológico/Biological/Biologique	X	
Sem açúcar adicionado/No added sugars/Sans sucre ajouté	X	
Tem baixo teor em sal/Has low salt content/Faible teneur en sel		X

4. Características da embalagem/Packaging/Caractéristiques de l'emballage

¹Embalagem de 300g /Embalagem de aptidão alimentar: Frente - MattOPP/PE; Trás - MattOPP/MetPet/mic PE
300g pack/ Food grade: Front - MattOPP/PE; Back - MattOPP/MetPet/mic PE
Emballage de 300g /Emballage de conditionnement : Face - MattOPP/PE; Dos - MattOPP/MetPet/mic PE

²Embalagem de 300g/Embalagem de aptidão alimentar: PE mate/ PE branco EVOH PE (Reciclável)
300g pack/ Food grade : PE mate/ PE white EVOH PE (Recyclable)
Emballage de 300g/ Emballage de conditionnement : PE mat/ PE blanc EVOH PE (Recyclable)

5. Condições de transporte e distribuição/Transportation and distribution conditions/Conditions de transport et de distribution

Transporte em veículo fechado à temperatura ambiente.
Transport in closed vehicle at room temperature.
Transport dans un véhicule fermé à température ambiante.

6. Menções de rotulagem / Labelling claims/ Mentions d'étiquetage

Menções/Claims/Mentions	
Contactos do produtor/Product contact/Contacts producteurs	De acordo com o ponto 1/According to point 1/ Selon le point 1
Denominação de venda/Denomination/ Denomination de vente	Pancake & Waffle Mix Banana, Cânhamo e Canela/ Pancake & Waffle Mix Banana, Hemp and Cinnamon/ Pancake et Gaufre Mix Banane, Chanvre et Cannelle
Lista de ingredientes e alergénios/Ingredients list and allergens/Liste d'ingrédients et allergènes	De acordo com o ponto 2 (ingredientes e alergénios)/According to point 2 (ingredients and allergens)/Selon le point 2 (ingrédients et allergènes)
Data limite de consumo/Shelf-life/Date d'expiration	De acordo com o ponto 2 (Conservação e validade) /According to point 2 (Preservation and shelf-life)/ Selon le point 2 (Conservation et validité)
Lote/Batch/Lot	-

	Ficha Técnica/Technical Sheet/Fiche Technique	Código/Code:	FTI.126
		Revisão/Revision/Revisión:	06
	Pancake & Waffle Mix Banana, Cânhamo e Canela/ Pancake & Waffle Mix Banana, Hemp and Cinnamon/ Pancake et Gaufre Mix Banane, Chanvre et Cannelle	Data/Date:	29.01.2023
		Página/Page:	6 de 6

Símbolos/Symbols/Symboles	“Ponto Verde”/“Green point”/“Point vert” “Colocar em contentor adequado”/“Place in suitable container”/“Mettre dans un récipient approprié” “Embalagem própria para conter produtos alimentares”/ “Food grade pack”/“Propre emballage pour contenir des produits alimentaires”
---------------------------	--

7. Certificações / Certifications/ Certifications

Produto Biológico (Certiplanet PT-BIO-04) / Isento de glúten (AOECS-OATS-PT-006-255) /Vegan (Vegan Society)
Organic product (Certiplanet PT-BIO-04)/Gluten free (AOECS-OATS-PT-006-255)/Vegan (Vegan Society)
Produit biologique (Certiplanet PT-BIO-04)/Sans gluten (AOECS-OATS-PT-006-255)/Vegan (Vegan Society)

8. Rastreabilidade/ Traceability/ Traçabilité

Número do lote encontra-se inscrito na embalagem/The batch is in the pack/Le numéro de lot est sur l'emballage.
O lote tem o formato L0000PAaamm/The batch format is: L0000PAaamm/Le lot a le format de L0000PAaamm
Exemplo/Example/Exemple: L4567PA2112
21 – ano/year/an
12 – mês/month/mois
4567 - código sequencial/sequential code/code séquentiel