	<b>Ficha Técnica/Technical Sheet/Fiche Technique</b>	Código/Code:	FTI.124
		Revisão/Revision/Revisión:	11
	Pancake & Waffle Mix Original/ Pancake & Waffle Mix Original/ Pancake et Gaufre Mix Nature	Data/Date:	29.01.2024
		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](mailto:cliente.pt@iswari.com)

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

**Designação comercial/Trade name/Désignation commerciale:** Pancake & Waffle Mix Original/ Pancake & Waffle Mix Original/ Pancake et Gaufre Mix Nature

**Produzido/Produced/Produit:** Portugal

### Descrição do produto/Product description/Description du produit:

A Pancake & Waffle Mix- Original 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 isenta de açúcares adicionados, criámos um produto com um sabor delicado e versátil. Poderá personalizar as suas panquecas ou waffles ou desfrutá-las de forma simples, complementando com fruta fresca e a sua manteiga de frutos secos favorita.

Mixture for pancakes and waffles – original. Through a balanced combination of whole ingredients, with no added sugars is the ideal mixture to have if you want to prepare your pancakes or waffles in a quick and uncomplicated way, for a special breakfast, delicious, but still satiating and nutritious.

Préparation pour Pancakes et Gaufres Nature est le mélange idéal à avoir sous la main si vous voulez préparer vos pancakes ou vos gaufres rapidement et sans complication, pour un petit déjeuner original, délicieux, rassasiant et nutritif. Grâce à une combinaison équilibrée d'ingrédients complets et sans sucres ajoutés, nous avons créé un produit au goût délicat et polyvalent. Vous pourrez personnaliser vos pancakes et vos gaufres ou les déguster simplement en ajoutant des fruits frais et votre beurre de fruits secs préféré.

### Ingredientes/Ingredients/Ingrédients:


Farinha de **aveia** integral\*(isenta de glúten), trigo sarraceno moído\*, farinha de arroz integral\*, farinha de teff\*, amido de tapioca\*, sementes de linhaça moídas\*, tâmara em pó\*, fermento em pó [levedantes (fosfato monocálcico e bicarbonato de sódio), amido de milho\*] e flor de sal. \*Ingredientes de origem biológica

Whole **oat** flour\* (gluten free), ground buckwheat\*, brown rice flour\*, teff flour\*, tapioca starch\*, ground flaxseeds\*, date powder\*, baking powder [yeast (monocalcium phosphate and sodium bicarbonate), corn starch\*] and salt flower. \*Organic ingredients

Farine d'**avoine** complète\* (sans glúten), sarrasin moulu\*, farine de riz complet\*, farine de teff\*, amidon de tapioca\*, graines de lin moulues\*, datte en poudre\*, poudre à lever [levure (phosphate monocalcique et bicarbonate de sodium), amidon de maïs\*] et fleur de sel. \*Issus de l'agriculture biologique.

### Alergénios/Allergens/Allergènes:

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

	<b>Ficha Técnica/Technical Sheet/Fiche Technique</b>	Código/Code:	FTI.124
		Revisão/Revision/ Revisión:	11
	Pancake & Waffle Mix Original/ Pancake & Waffle Mix Original/ Pancake et Gaufre Mix Nature	Data/Date:	29.01.2024
		Página/Page:	2 de 6

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:**

Público em geral/General consumers/Grand public.

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

Conservação em ambiente seco e fresco, em local escuro, sem necessidade de refrigeração.

Tempo de prateleira 12 meses desde o dia de produção em embalagem fechada.<sup>1</sup>

Tempo de prateleira de 12 meses desde o dia de produção em embalagem fechada.<sup>2</sup>

Preserve in dry cool environment, in the dark, no need of refrigeration.

Shelf-life of 12 months from the day of sealed pack production.<sup>1</sup>

Shelf-life of 12 months from the day of sealed pack production.<sup>2</sup>

Conservation dans un environnement sec et frais, dans un endroit sombre.

Durée de conservation 12 mois à partir du jour de la production dans un emballage fermé.<sup>1</sup>

Durée de conservation de 12 mois à partir du jour de la production dans un emballage fermé.<sup>2</sup>

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

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

Para uma waffle, combinar 4 colheres de sopa (50g) da mistura com 70ml 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 25ml of vegetable drink/water. Mix until you have a thick, creamy mass.

1 waffle combine 4 tablespoons (50g) of the mix with 70ml 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 25 ml d'eau ou de boisson végétale.


1 gaufre combiner 4 cuillères à soupe de mélange (50g) pour gaufres avec 70ml d'eau ou de boisson végétale.

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

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 !

	<b>Ficha Técnica/Technical Sheet/Fiche Technique</b>	Código/Code:	FTI.124
		Revisão/Revision/ Revisión:	11
	Pancake & Waffle Mix Original/ Pancake & Waffle Mix Original/ Pancake et Gaufre Mix Nature	Data/Date:	29.01.2024
		Página/Page:	3 de 6

**Restrições/Restriction/Restrictions:**

<b>O produto/ingredientes são:</b> <b>The product/ingredients are:</b> <b>Le produit/les ingrédients sont:</b>	<b>Sim/Não:</b> <b>Yes/No:</b> <b>Oui/Non:</b>
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 <sup>5</sup> ufc/g / cfu/g
Bolores e leveduras/Yeasts and molds/Les moisissures et la levures	1,0x10 <sup>4</sup> ufc/g / cfu/g
Enterobacteriaceae/Enterobacteriaceae/Entérobactéries	10 <sup>2</sup> – 10 <sup>4</sup> 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.

Selom la norme: ISO4833, 4831, 4832, 6888, 7954, 7932, 6579, Reg. (UE) 2073/2005, Reg. (UE) Nº 915/2023, Reg. (UE) 396/2005 et les révisions ultérieures.

**Declaração Nutricional/Nutritional declaration/Déclaration Nutritionnelle**

	<b>Por 100g de produto</b> <b>Per 100g of product</b>	<b>*DR/**VRN</b> <b>*RI/**NRV</b>
--	--	--------------------------------------

	<b>Ficha Técnica/Technical Sheet/Fiche Technique</b>	Código/Code:	FTI.124
		Revisão/Revision/ Revisión:	11
	Pancake & Waffle Mix Original/ Pancake & Waffle Mix Original/ Pancake et Gaufre Mix Nature	Data/Date:	29.01.2024
		Página/Page:	4 de 6

	<b>Pour 100g de produit</b>	<b>*AR/**VRN</b>
Energia/Energy Énergie (kJ/ kcal)	1526/362	*18%
Lípidos/Fat/Matières grasses (g)	7,1	*10%
Dos quais saturados/of which saturates/ ont acides gras saturés(g)	1,0	*5,0%
Hidratos de Carbono/ Carbohydrates/Glucides (g)	59	*23%
Dos quais açúcares/of which sugars/Dont sucres (g)	4,1	*4,6%
Fibra/fibre/Fibres alimentaires (g)	9,1	-
Proteínas/Proteins/Protéines (g)	11	*22%
Sal/ Salt/ Sel (g)	0,99	*17%

\*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:

	<b>Por 100g de produto Per 100g of product Pour 100g de produit</b>	<b>*DR/**VRN *RI/**NRV *AR/**VRN</b>
Ferro/Iron/Fer (mg)	3,8	**27%
Zinco/ Zinc/ Zinc (mg)	2,5	**25%
Fósforo/ Phosphorus/ Phosphore (mg)	591	**84%
Magnésio/Magnesium/Magnésium (mg)	126	**34%
Manganês /Manganese/ Manganèse (mg)	2,2	**110%
Cobre/ Copper/ Cuivre (mg)	0,4	**40%

\*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, magnésio, fósforo e cobre.

Fonte de proteína, ferro e zinco.

Sem adições de açúcares – contém açúcares naturalmente presentes

High in fibre, magnesium, phosphorus and copper.

Source of protein, iron and zinc.

No sugar additions - contains naturally present sugars


Riche en fibres, magnésium, phosphore et cuivre.

Source de protéine, fer et zinc.

Sans sucres ajoutés – contient des sucres naturellement présents.

#### Informações adicionais/Additional information/Information additionnel:

	Sim/Yes/Oui	Não/No/Non
--	-------------	------------

	<b>Ficha Técnica/Technical Sheet/Fiche Technique</b>	Código/Code:	FTI.124
		Revisão/Revision/Revisión:	11
	Pancake & Waffle Mix Original/ Pancake & Waffle Mix Original/ Pancake et Gaufre Mix Nature	Data/Date:	29.01.2024
		Página/Page:	5 de 6

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

<sup>1</sup>Embalagem 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


<sup>2</sup>Embalagem de 300g/Embalagem de aptidão alimentar: PE mate/ PE branco EVOH PE (Reciclável)  
300g pack/ Foodgrade: 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 Original/ Pancake & Waffle Mix Original/ Pancake et Gaufre Mix Nature
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	-
Símbolos/Symbols/Symboles	"Ponto Verde"/" Green point"/"Point vert" "Colocar em contentor adequado"/" Place in suitable container"/"Mettre dans un récipient approprié"

	<b>Ficha Técnica/Technical Sheet/Fiche Technique</b>	Código/Code:	FTI.124
		Revisão/Revision/ Revisión:	11
	Pancake & Waffle Mix Original/ Pancake & Waffle Mix Original/ Pancake et Gaufre Mix Nature	Data/Date:	29.01.2024
		Página/Page:	6 de 6

	“Embalagem própria para conter produtos alimentares”/Food grade pack/“Propre emballage pour contenir des produits alimentaires”
--	---

<b>9. Certificações / Certifications/ Certifications</b>
Produto Biológico (Certiplanet PT-BIO-04)/Isento de glúten (AOECS-OATS-PT-006-254)/Vegan (Vegan Society) Organic product (Certiplanet PT-BIO-04)/Gluten free (AOECS-OATS-PT-006-254)/Vegan (Vegan Society) Produit biologique (Certiplanet PT-BIO-04)/Sans gluten (AOECS-OATS-PT-006-254)/Vegan (Vegan Society)

<b>8. Rastreabilidade/ Traceability/ Traçabilité</b>
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