

# Puravita



**UMA GAMA DE PÃES  
DELICIOSOS E NUTRITIVOS  
RICOS EM GRÃOS E SEMENTES**



**MAIS SABOR.  
MAIS VIDA.**



# Puravita

**MAIS SABOR. MAIS VIDA.**

**PURAVITA** é uma gama completa de pães de **Grãos e Sementes** com um **sabor único e diferenciador** e repleta de **benefícios nutricionais**.

Todos os pães da linha **Puravita** contêm:



*Ingredientes  
cuidadosamente  
selecionados*



*As mais recentes  
novidades em  
Grãos e Sementes*



*Todos os  
benefícios  
nutricionais\**



*Acompanhe-nos nesta viagem  
pelo mundo Puravita!*

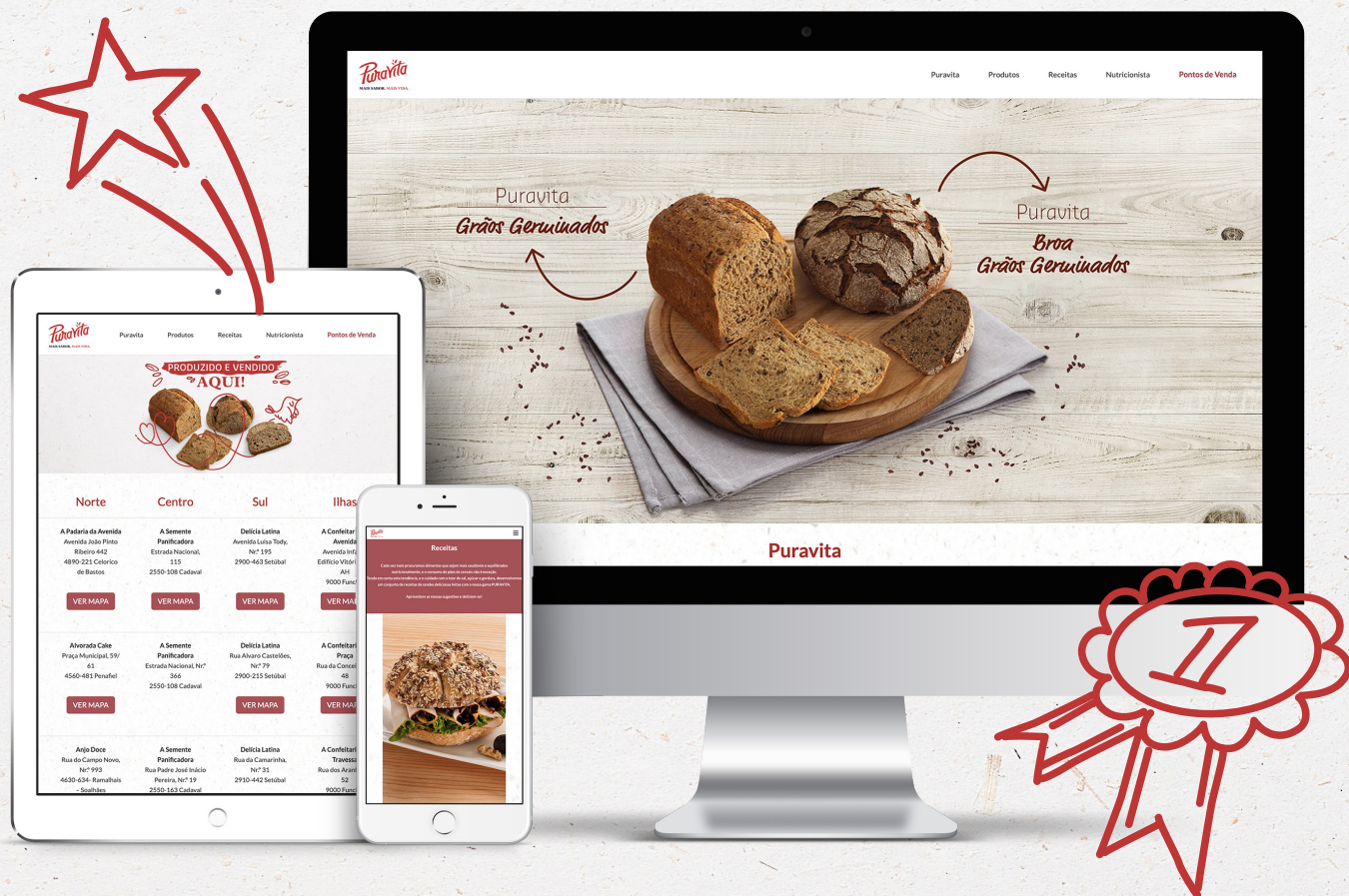
\*Benefícios nutricionais que têm em conta a legislação nacional e análises nutricionais rigorosas.



www.PURAVITA.pt

## PURAVITA TEM UM NOVO SITE!

Visite-nos e fique a par de todas as novidades e informações complementares.



### O QUE PODERÁ ENCONTRAR NO NOSSO SITE



#### RECEITAS

Conjunto de receitas de sandes deliciosas feitas com a nossa gama Puravita



#### PONTOS DE VENDA

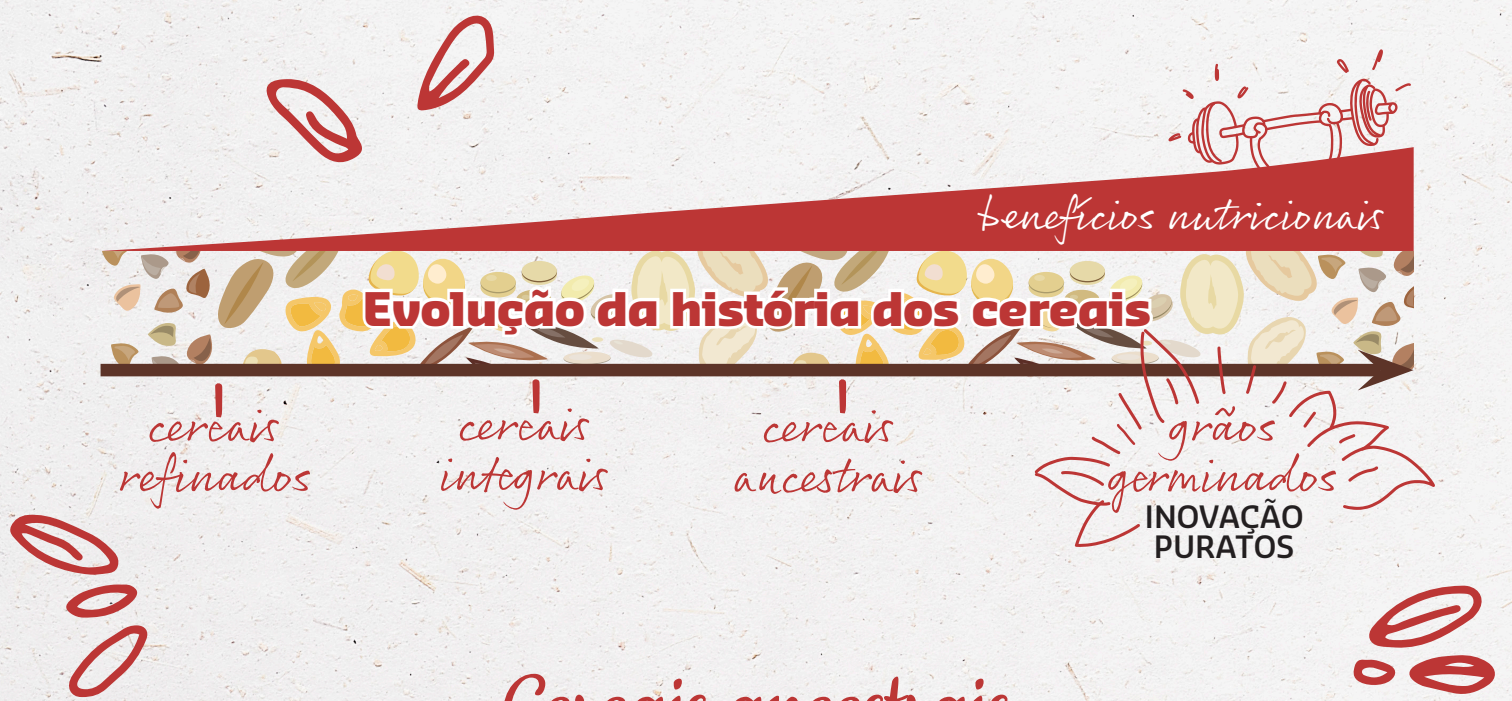
Saiba onde encontrar cada um dos pontos de venda dos pães Puravita



#### PRODUTOS

Informação detalhada de cada pão Puravita e os seus benefícios nutricionais





## Cereais ancestrais

### O que são?

São plantados e colhidos da mesma forma há várias gerações. Todos estes cereais mantêm as mesmas propriedades nutricionais desde há milhares de anos atrás, sendo geralmente alimentos riquíssimos em proteínas de alto valor biológico, fibras, vitaminas e antioxidantes. Os estudos mais recentes demonstram que os cereais ancestrais oferecem de uma forma geral mais proteínas, fibras e vitaminas.



## Grãos germinados

### O que são?

São grãos que dão origem à criação de uma nova planta, sendo por isso verdadeiras concentrações de nutrientes. Geralmente os grãos germinados são mais ricos do ponto de vista nutricional e de mais fácil digestão.





# PuraVita

## RÚSTICO ANCESTRAL

Novidade!

### > Cereais ancestrais

Trigo espelta,  
Milho painço,  
Trigo sarraceno, Sorgo,  
Sementes de quinoa e  
Sementes de chia.

### > Grãos germinados

Centeio



Cobertura do pão:  
**Sementes de Quinoa Branca**  
- cereal ancestral -



CONTÉM  
**SAL IODADO**

Centeio  
germinado



Trigo  
sarraceno



Espelta



Milho.  
painço



Sorgo

Chia



Fonte de  
proteína vegetal



Fonte de fibra



Teor de  
sal reduzido\*

\*comparativamente a um pão com  
1,3g de sal por 100g de pão

| Valores Médios                             | Por 100g de pão elaborado | Por 30g de pão elaborado |
|--------------------------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Energia                                    | 1047kJ/247kcal            | 314kJ/74kcal             |
| Lípidos<br>dos quais: Saturados            | 2,1g<br>0,46g             | 0,63g<br>0,14g           |
| Hidratos de Carbono<br>dos quais: Açúcares | 46,2g<br>2,85g            | 14g<br>0,9g              |
| Fibras                                     | 4,1g                      | 1,2g                     |
| Proteínas                                  | 8,88g                     | 2,7g                     |
| Sal                                        | 0,88g                     | 0,26g                    |

Cada dose de 30g (equivalente a 1 fatia) contém:

| Energia<br>kcal | Lípidos<br>totais | Ácidos<br>gordos<br>saturados | Hidratos<br>de<br>Carbono | Açúcares | Proteínas | Sal |
|-----------------|-------------------|-------------------------------|---------------------------|----------|-----------|-----|
| 4%              | 1%                | 1%                            | 5%                        | 1%       | 5%        | 4%  |

DDR: Dose diária recomendada para um adulto com uma necessidade energética de 2.000 kcal/dia. As necessidades energéticas podem variar de pessoas para pessoa, em função do sexo, idade, nível de atividade física, entre outros fatores.



# PuraVita

GRÃOS GERMINADOS



## > Grãos germinados

Centeio  
Grão de bico

> 22% de  
Grãos  
unicamente  
Germinados

> Excelente  
humidade e  
textura

Devido à longa  
fermentação após  
a germinação



CONTÉM  
**SAL IODADO**



Fonte de  
proteína



Fonte  
de fibra



Baixo teor  
de açúcares



Fonte de  
fósforo e ferro

| Valores Médios       | Por 100g de pão elaborado | Por 30g de pão elaborado |
|----------------------|---------------------------|--------------------------|
| Energia              | 1139kJ/269kcal            | 341,7kJ/80,7kcal         |
| Lípidos              | 2,8g                      | 0,84g                    |
| dos quais: Saturados | 1,22g                     | 0,37g                    |
| Hidratos de Carbono  | 45g                       | 13,5g                    |
| dos quais: Açúcares  | 4,07g                     | 1,22g                    |
| Fibras               | 5,3g                      | 1,59g                    |
| Proteínas            | 13,39g                    | 4,02g                    |
| Sal                  | 1,08g                     | 0,32g                    |

Cada dose de 30g (equivalente a 1 fatia) contém:

|              |                |                         |                     |          |           |     |
|--------------|----------------|-------------------------|---------------------|----------|-----------|-----|
| Energia kcal | Lípidos totais | Ácidos gordos saturados | Hidratos de Carbono | Açúcares | Proteínas | Sal |
| 4%           | 1%             | 2%                      | 5%                  | 1%       | 8%        | 5%  |

DDR: Dose diária recomendada para um adulto com uma necessidade energética de 2.000 kcal/dia. As necessidades energéticas podem variar de pessoas para pessoa, em função do sexo, idade, nível de atividade física, entre outros fatores.





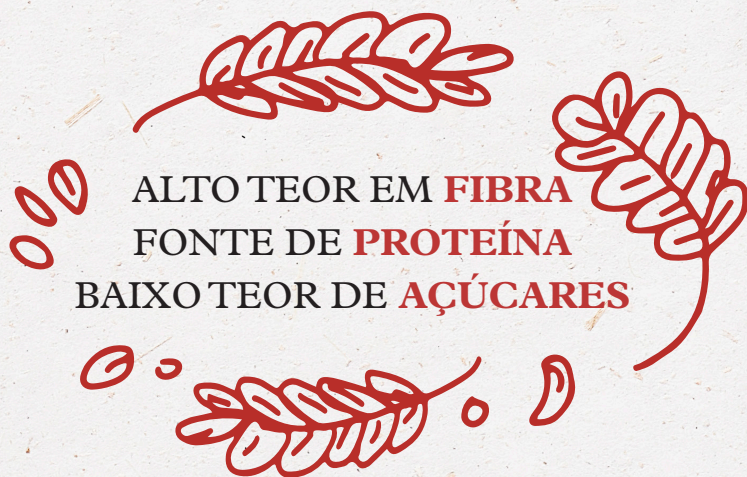
# PuraVita

ALFARROBA



O uso da planta alfarrobeira remonta à cultura da Mesopotâmia. Atualmente tornou-se muito popular na alimentação mediterrânea devido ao **sabor adocicado** e às suas **propriedades nutricionais**.

*Delicie-se com este pão que o vai surpreender.*



ALTO TEOR EM **FIBRA**  
FONTE DE **PROTEÍNA**  
BAIXO TEOR DE **AÇÚCARES**



Farinha  
de alfarroba

| Valores Médios                             | Por 100g de pão elaborado | Por 30g de pão elaborado |
|--------------------------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Energia                                    | 991,3kJ/234,4kcal         | 297,4kJ/70,3kcal         |
| Lípidos<br>dos quais: Saturados            | 1,16g<br>0,7g             | 0,35g<br>0,21g           |
| Hidratos de Carbono<br>dos quais: Açúcares | 44,2g<br>3,72g            | 13,26g<br>1,1g           |
| Fibras                                     | 7,2g                      | 2,16g                    |
| Proteínas                                  | 8,2g                      | 2,46g                    |
| Sal                                        | 0,835g                    | 0,25g                    |

*Cada dose de 30g (equivalente a 1 fatia) contém:*

|                 |                   |                               |                           |          |           |     |
|-----------------|-------------------|-------------------------------|---------------------------|----------|-----------|-----|
| Energia<br>kcal | Lípidos<br>totais | Ácidos<br>gordos<br>saturados | Hidratos<br>de<br>Carbono | Açúcares | Proteínas | Sal |
| 4%              | 0,5%              | 1%                            | 5%                        | 1%       | 5%        | 4%  |

DDR: Dose diária recomendada para um adulto com uma necessidade energética de 2.000 kcal/dia. As necessidades energéticas podem variar de pessoas para pessoa, em função do sexo, idade, nível de atividade física, entre outros fatores.





# Puravita

12 GRÃOS



O **Puravita 12 Grãos** é um pão muito *rico nutricionalmente* sendo composto por: soja triturada, sementes de girassol, trigo-sarraceno, flocos de milho, sementes de papoila, sementes de chia, sementes de abóbora, linhaça castanha, flocos de aveia, flocos de centeio, sementes de quinoa, sementes de sésamo.

ALTO TEOR EM **FIBRA**  
 FONTE DE **PROTEÍNA**  
 BAIXO TEOR DE **AÇÚCARES**  
 BAIXO TEOR DE **GORDURAS SATURADAS**



| Valores Médios                             | Por 100g de pão elaborado | Por 30g de pão elaborado |
|--------------------------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Energia                                    | 1186,2kJ/282,1kcal        | 355,86kJ/84,63kcal       |
| Lípidos<br>dos quais: Saturados            | 7,45g<br>1,4g             | 2,2g<br>0,4g             |
| Hidratos de Carbono<br>dos quais: Açúcares | 39,3g<br>3,6g             | 11,8g<br>1,1g            |
| Fibras                                     | 6,4g                      | 1,9g                     |
| Proteínas                                  | 11,3g                     | 3,4g                     |
| Sal                                        | 1,05g                     | 0,3g                     |

Cada dose de 30g (equivalente a 1 fatia) contém:

| Energia kcal | Lípidos totais | Ácidos gordos saturados | Hidratos de Carbono | Açúcares | Proteínas | Sal |
|--------------|----------------|-------------------------|---------------------|----------|-----------|-----|
| 4%           | 3%             | 2%                      | 5%                  | 1%       | 7%        | 5%  |

DDR: Dose diária recomendada para um adulto com uma necessidade energética de 2.000 kcal/dia. As necessidades energéticas podem variar de pessoas para pessoa, em função do sexo, idade, nível de atividade física, entre outros fatores.





# PuraVita

MILHO E GIRASSOL



O **milho** é um grão considerado sagrado pelos povos pré-colombianos, o **girassol** é originário do México & Peru.

A **Puratos** combinou estes ingredientes milenares num só pão para que possa usufruir de todos os seus **benefícios nutricionais**.



Sementes de girassol



Milho painço



Flocos de milho

| Valores Médios                             | Por 100g de pão elaborado | Por 30g de pão elaborado |
|--------------------------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Energia                                    | 1241,4kJ/294,9kcal        | 372,42kJ/88,47kcal       |
| Lípidos<br>dos quais: Saturados            | 7,92g<br>1,4g             | 2,376g<br>0,42g          |
| Hidratos de Carbono<br>dos quais: Açúcares | 42,7g<br>3,6g             | 12,81g<br>1,08g          |
| Fibras                                     | 4,2g                      | 1,26g                    |
| Proteínas                                  | 11,1g                     | 3,33g                    |
| Sal                                        | 1,2g                      | 0,36g                    |

Cada dose de 30g (equivalente a 1 fatia) contém:

|              |                |                         |                     |          |           |     |
|--------------|----------------|-------------------------|---------------------|----------|-----------|-----|
| Energia kcal | Lípidos totais | Ácidos gordos saturados | Hidratos de Carbono | Açúcares | Proteínas | Sal |
| 4%           | 3%             | 2%                      | 5%                  | 1%       | 7%        | 6%  |

DDR: Dose diária recomendada para um adulto com uma necessidade energética de 2.000 kcal/dia. As necessidades energéticas podem variar de pessoas para pessoa, em função do sexo, idade, nível de atividade física, entre outros fatores.





# Puravita

## ESPELTA



A *espelta* é considerado um *cereal ancestral* que mantém as suas propriedades inalteradas ao longo dos anos. Alguns cereais ancestrais podem ser considerados *mais ricos nutricionalmente*.

*Puravita Espelta* é um pão de mistura que combina a farinha de espelta e a farinha de centeio num sabor único.

FONTE DE **FIBRA**  
FONTE DE **PROTEÍNA**  
BAIXO TEOR DE **AÇÚCARES**



Farinha de espelta



Farinha de centeio



| Valores Médios                             | Por 100g de pão elaborado | Por 30g de pão elaborado |
|--------------------------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Energia                                    | 1098,2kJ/259,6kcal        | 329,5kJ/77,9kcal         |
| Lípidos<br>dos quais: Saturados            | 2,43g<br>1,1g             | 0,7g<br>0,3g             |
| Hidratos de Carbono<br>dos quais: Açúcares | 47,6g<br>3,02g            | 14,3g<br>0,9g            |
| Fibras                                     | 4,4g                      | 1,3g                     |
| Proteínas                                  | 9,64g                     | 2,9g                     |
| Sal                                        | 0,82g                     | 0,2g                     |

Cada dose de 30g (equivalente a 1 fatia) contém:

|              |                |                         |                     |          |           |     |
|--------------|----------------|-------------------------|---------------------|----------|-----------|-----|
| Energia kcal | Lípidos totais | Ácidos gordos saturados | Hidratos de Carbono | Açúcares | Proteínas | Sal |
| 4%           | 1%             | 2%                      | 5%                  | 1%       | 6%        | 4%  |

DDR: Dose diária recomendada para um adulto com uma necessidade energética de 2.000 kcal/dia. As necessidades energéticas podem variar de pessoas para pessoa, em função do sexo, idade, nível de atividade física, entre outros fatores.





# Puravita

## GRAINS



Com o aumento das doenças cardiovasculares existe a necessidade de fazer uma alimentação mais equilibrada, nomeadamente com menos sal.

O **Puravita Grains** é um pão com **reduzido teor de sal**\* e alto teor em fibras que ajuda numa dieta mais equilibrada.

\* Em relação a um pão com 1% de sal.



BAIXO TEOR DE  
**GORDURA  
SATURADA**

ALTO TEOR EM  
**CÁLCIO  
FIBRA**

FONTE DE  
**MAGNÉSIO  
FÓSFORO  
PROTEÍNA**

REDUZIDO EM  
**SAL**

| Valores Médios       | Por 100g de pão elaborado | Por 30g de pão elaborado |
|----------------------|---------------------------|--------------------------|
| Energia              | 1059,7kJ/251,6kcal        | 317,9kJ/75,5kcal         |
| Lípidos              | 4,6g                      | 1,38g                    |
| dos quais: Saturados | 0,6g                      | 0,2g                     |
| Hidratos de Carbono  | 36,9g                     | 11,1g                    |
| dos quais: Açúcares  | 2,9g                      | 0,9g                     |
| Fibras               | 7,9g                      | 2,4g                     |
| Proteínas            | 11,7g                     | 3,5g                     |
| Sal                  | 0,705g                    | 0,2g                     |
| Cálcio               | 285mg (35% da DDR)        | 85,5mg                   |
| Magnésio             | 67mg (18% da DDR)         | 20,1mg                   |
| Fósforo              | 180mg (25% da DDR)        | 54mg                     |
| Ferro                | 1,95mg (14% da DDR)       | 0,6mg                    |

Cada dose de 30g (equivalente a 1 fatia) contém:

|              |                |                         |                     |          |           |      |
|--------------|----------------|-------------------------|---------------------|----------|-----------|------|
| Energia kcal | Lípidos totais | Ácidos gordos saturados | Hidratos de Carbono | Açúcares | Proteínas | Sal  |
| 4%           | 2%             | 1%                      | 4%                  | 1%       | 7%        | 3,5% |

DDR: Dose diária recomendada para um adulto com uma necessidade energética de 2.000 kcal/dia. As necessidades energéticas podem variar de pessoas para pessoa, em função do sexo, idade, nível de atividade física, entre outros fatores.



# Puravita

FIBRAS +



Rico em  *fibras e vitaminas*,  
o **Puravita Fibras+** confere  *energia e vitalidade*  ao longo do dia.

Como contém fibras solúveis e insolúveis, **Puravita Fibras+** dá um importante contributo na sensação de saciedade, útil para a  *redução do aporte calórico* .



CONTÉM  
**SAL IODADO**



BAIXO TEOR DE  
**AÇÚCARES**

ALTO TEOR EM  
**FIBRA**

**VITAMINA A**  
**VITAMINA B1**  
**VITAMINA B12**  
**VITAMINA B6**  
**ITAMINA E**  
**ÁCIDO FÓLICO**

FONTE DE  
**PROTEÍNA**  
**FÓSFORO**

| Valores Médios                             | Por 100g de pão elaborado | Por 30g de pão elaborado |
|--------------------------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Energia                                    | 1147,6kJ/272,4kcal        | 344,28kJ/81,72kcal       |
| Lípidos<br>dos quais: Saturados            | 4,89g<br>0,7g             | 1,467g<br>0,2g           |
| Hidratos de Carbono<br>dos quais: Açúcares | 44,4g<br>3,5g             | 13,3g<br>1,05g           |
| Fibras                                     | 7,7g                      | 2,3g                     |
| Proteínas                                  | 8,84g                     | 2,7g                     |
| Sal                                        | 1,27g                     | 0,4g                     |
| Vitamina A                                 | 186µg (23% da DDR)        | 55,8µg                   |
| Vitamina B1                                | 0,68mg (60% da DDR)       | 0,2mg                    |
| Vitamina B6                                | 1,07mg (76% da DDR)       | 0,321mg                  |
| Vitamina B12                               | 0,48µg (19% da DDR)       | 0,144µg                  |
| Vitamina E                                 | 9,5mg (79% da DDR)        | 2,9mg                    |
| Ácido Fólico                               | 110µg (55% da DDR)        | 33µg                     |
| Fósforo                                    | 140mg (20% da DDR)        | 42mg                     |

Cada dose de 30g (equivalente a 1 fatia) contém:

|              |                |                         |                     |          |           |     |
|--------------|----------------|-------------------------|---------------------|----------|-----------|-----|
| Energia kcal | Lípidos totais | Ácidos gordos saturados | Hidratos de Carbono | Açúcares | Proteínas | Sal |
| 4%           | 2%             | 1%                      | 5%                  | 1%       | 5%        | 6%  |

DDR: Dose diária recomendada para um adulto com uma necessidade energética de 2.000 kcal/dia. As necessidades energéticas podem variar de pessoas para pessoa, em função do sexo, idade, nível de atividade física, entre outros fatores.





# Puravita

ÓMEGA 3



O **Puravita Ómega 3** é uma fonte de **ómega 3 de origem vegetal**, obtida a partir de sementes de linho e de um ingrediente único extraído do óleo da linhaça.

O **ómega 3 (ALA\*)** contribui para a manutenção dos **níveis normais de colesterol** no sangue. Cada 100g (cerca de 3 fatias) corresponde a 99% da dose diária recomendada.

\* Nota: O efeito benéfico é obtido a partir de 2g de ALA (Ómega 3).



CONTÉM

**SAL IODADO**

Sementes  
de linho



Soja  
granulada



FONTE DE  
**FIBRA**

FONTE DE  
**PROTEÍNA**

ALTO TEOR DE  
**ÁCIDOS GORDOS  
ÓMEGA 3**

| Valores Médios       | Por 100g de pão elaborado | Por 30g de pão elaborado |
|----------------------|---------------------------|--------------------------|
| Energia              | 1103,6kJ/261,8kcal        | 331,1kJ/78,5kcal         |
| Lípidos              | 5,18g                     | 1,554g                   |
| dos quais: Saturados | 0,7g                      | 0,21g                    |
| Ómega 3              | 1,98g (99% da DDR)        | 0,6g                     |
| Hidratos de Carbono  | 41,7g                     | 12,5g                    |
| dos quais: Açúcares  | 2,83g                     | 0,8g                     |
| Fibras               | 5,3g                      | 1,6g                     |
| Proteínas            | 9,45g                     | 2,8g                     |
| Sal                  | 1,15g                     | 0,3g                     |

Cada dose de 30g (equivalente a 1 fatia) contém:

|              |                |                         |                     |          |           |     |
|--------------|----------------|-------------------------|---------------------|----------|-----------|-----|
| Energia kcal | Lípidos totais | Ácidos gordos saturados | Hidratos de Carbono | Açúcares | Proteínas | Sal |
| 4%           | 2%             | 1%                      | 5%                  | 1%       | 6%        | 6%  |

DDR: Dose diária recomendada para um adulto com uma necessidade energética de 2.000 kcal/dia. As necessidades energéticas podem variar de pessoas para pessoa, em função do sexo, idade, nível de atividade física, entre outros fatores.





# Puravita

## BREAKFAST



O **Puravita Breakfast** é ideal para manter afastada a sensação de fome, para uma pausa a meio da manhã ou a meio da tarde.

Uma **combinação perfeita de sabor** e uma **textura suave e fofo** com apenas 257 Kcal\*.  
**Multicereais**: trigo, aveia, espelta. **Multifrutas**: alperces, sultanas, figos e ameixas.

\* Sem açúcar adicionado. O açúcar proveniente advém da fruta.



| Valores Médios       | Por 100g de pão elaborado | Por 30g de pão elaborado |
|----------------------|---------------------------|--------------------------|
| Energia              | 1080kJ/257kcal            | 355,86kJ/84,63kcal       |
| Lípidos              | 3,7g                      | 2,2g                     |
| dos quais: Saturados | 1,7g                      | 0,4g                     |
| Hidratos de Carbono  | 37,8g                     | 11,8g                    |
| dos quais: Açúcares  | 8,8g                      | 1,1g                     |
| Fibras               | 10,2g                     | 1,9g                     |
| Proteínas            | 13g                       | 3,4g                     |
| Sal                  | 0,75g                     | 0,3g                     |

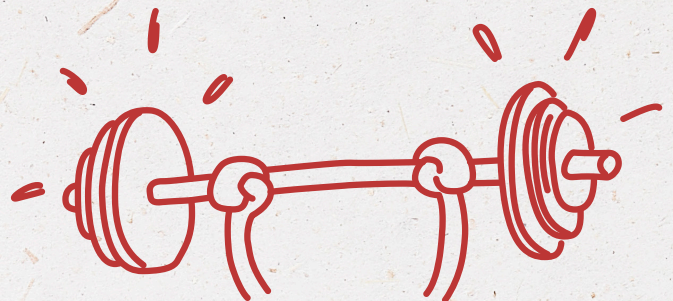
Cada dose de 30g (equivalente a 1 fatia) contém:

| Energia kcal | Lípidos totais | Ácidos gordos saturados | Hidratos de Carbono | Açúcares | Proteínas | Sal |
|--------------|----------------|-------------------------|---------------------|----------|-----------|-----|
| 13%          | 5%             | 9%                      | 15%                 | 10%      | 26%       | 13% |

DDR: Dose diária recomendada para um adulto com uma necessidade energética de 2.000 kcal/dia.  
 As necessidades energéticas podem variar de pessoas para pessoa, em função do sexo, idade, nível de atividade física, entre outros fatores.









*PuraVita*

MAIS SABOR. MAIS VIDA.



[www.PURAVITA.pt](http://www.PURAVITA.pt)