

Gluten Free  
Happiness!



# INSTANT OATMEAL

WITH ANCIENT GRAINS  
QUINOA & AMARANTH

# GRUAU INSTANTANÉ

AVEC GRAINS ANCIENS,  
QUINOA ET AMARANTE



Available in 5 flavours/ disponible en 5 saveurs:

**Maple Multigrain Muffin** naturally flavoured

**Apple Pie** naturally flavoured

**Strawberry Shortcake** naturally flavoured

**Unsweetened**

**Variety Pack\***

**Muffin multigrain à l'érable** naturellement aromatisé

**Tarte aux pommes** naturellement aromatisé

**Shortcake aux fraises** naturellement aromatisé

**Non sucré**

**Paquet variété\***

\*2 packets each of Maple Multigrain Muffin, Apple Pie, and Strawberry Shortcake!

Made with delicious combinations of oats, ancient grains, and delicious flavors!

Fait de délicieuses combinaisons d'avoine, de céréales anciennes et de saveurs délicieuses!

Certifié  
Certified



Gluten-Free  
Sans Gluten  
www.GFCO.org



www.BakeryOnMain.com



Gluten Free  
Happiness!

6- SIX-COUNT RETAIL CARTONS PER CASE

# Ancient Grain Instant Oatmeal

See your representative for details.



Nutrition Facts Valeur nutritive	
Per 1 packet (50 g) pour 1 sachet (50 g)	
Servings per Container 6 Portions par contenant 6	
<b>Calories 200</b>	% Daily Value*
<b>Fat / Lipides</b> 4 g	5 %
Saturated / saturés 0.5 g	3 %
+ Trans / trans 0 g	
Polyunsaturated / polyinsaturés 2 g	
Omega-6 / oméga-6 0.3 g	
Omega-3 / oméga-3 0.9 g	
Monounsaturated / monoinsaturés 1 g	
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 35 g	
Fiber / Fibres 5 g	17 %
Sugar / Sucres 10 g	10 %
<b>Protein / Protéines</b> 7 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 40 mg	2 %
Potassium 175 mg	4 %
Calcium 30 mg	2 %
Iron / Fer 2 mg	11 %
* 5% or less is a little, 15% or more is a lot * 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup	

**Ingredients:** Whole grain gluten-free oats, Sugars (Cane sugar, Maple sugar), Flax meal, Natural flavours, Chia seeds, Quinoa, Amaranth, Sea salt.

**May contain:** Tree nuts, Soy.

**Ingrédients :** Avoine des grains entier sans gluten, Sucres (Sucre de canne, Sucre d'érable), Farine de lin, Arômes naturels, Graines de chia, Quinoa, Amarante, Sel de mer.

**Peut contenir :** Noix, Soja.



Nutrition Facts Valeur nutritive	
Per 1 packet (50 g) pour 1 sachet (50 g)	
Servings per Container 6 Portions par contenant 6	
<b>Calories 200</b>	% Daily Value*
<b>Fat / Lipides</b> 3.5 g	5 %
Saturated / saturés 0.5 g	3 %
+ Trans / trans 0 g	
Polyunsaturated / polyinsaturés 1.5 g	
Omega-6 / oméga-6 0.2 g	
Omega-3 / oméga-3 0.7 g	
Monounsaturated / monoinsaturés 1 g	
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 36 g	
Fiber / Fibres 5 g	17 %
Sugar / Sucres 11 g	11 %
<b>Protein / Protéines</b> 6 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 40 mg	2 %
Potassium 175 mg	4 %
Calcium 30 mg	3 %
Iron / Fer 1.75 mg	10 %
* 5% or less is a little, 15% or more is a lot * 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup	

**Ingredients:** Whole grain gluten-free oats, Cane sugar, Flax meal, Dried apples, Natural flavours, Chia seeds, Cinnamon, Quinoa, Amaranth, Sea salt.

**May contain:** Tree nuts, Soy.

**Ingrédients :** Avoine de grains entiers sans gluten, Sucre de canne, Farine de lin, Pommes séchées, Arômes naturels, Graines de chia, Cannelle, Quinoa, Amarante, Sel de mer.

**Peut contenir :** Noix, Soja.



Nutrition Facts Valeur nutritive	
Per 1 packet (50 g) pour 1 sachet (50 g)	
Servings per Container 6 Portions par contenant 6	
<b>Calories 200</b>	% Daily Value*
<b>Fat / Lipides</b> 4 g	5 %
Saturated / saturés 0.5 g	3 %
+ Trans / trans 0 g	
Polyunsaturated / polyinsaturés 2 g	
Omega-6 / oméga-6 0.2 g	
Omega-3 / oméga-3 0.8 g	
Monounsaturated / monoinsaturés 1 g	
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 35 g	
Fiber / Fibres 5 g	17 %
Sugar / Sucres 11 g	11 %
<b>Protein / Protéines</b> 7 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 40 mg	2 %
Potassium 175 mg	4 %
Calcium 30 mg	2 %
Iron / Fer 2 mg	11 %
* 5% or less is a little, 15% or more is a lot * 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup	

**Ingredients:** Whole grain gluten-free oats, Cane sugar, Flax meal, Dried strawberries, Chia seeds, Natural flavours, Quinoa, Amaranth, Sea salt.

**May contain:** Tree nuts, Soy.

**Ingrédients :** Avoine des grains entier sans gluten, Sucre de canne, Farine de lin, Fraises séchées, Graines de chia, Arômes naturels, Quinoa, Amarante, Sel de mer.

**Peut contenir :** Noix, Soja.



Nutrition Facts Valeur nutritive	
Per 1 packet (50 g) pour 1 sachet (50 g)	
Servings per Container 6 Portions par contenant 6	
<b>Calories 200</b>	% Daily Value*
<b>Fat / Lipides</b> 4 g	5 %
Saturated / saturés 0.5 g	3 %
+ Trans / trans 0 g	
Polyunsaturated / polyinsaturés 2 g	
Omega-6 / oméga-6 0.2 g	
Omega-3 / oméga-3 0.4 g	
Monounsaturated / monoinsaturés 1 g	
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 32 g	
Fiber / Fibres 6 g	20 %
Sugar / Sucres 0 g	0 %
<b>Protein / Protéines</b> 8 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 0 mg	0 %
Potassium 225 mg	5 %
Calcium 30 mg	3 %
Iron / Fer 2.25 mg	13 %
* 5% or less is a little, 15% or more is a lot * 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup	

**Ingredients:** Whole grain gluten-free oats, Flax meal, Chia seeds, Quinoa, Amaranth.

**May contain:** Tree nuts, Soy.

**Ingrédients :** Avoine des grains entier sans gluten, Farine de lin, Graines de chia, Quinoa, Amarante.

**Peut contenir :** Noix, Soja.



= 2 packets each of



Certifié  
Certified  
GF  
Gluten-Free  
Sans Gluten  
www.GFCO.org



www.BakeryOnMain.com

