

Ingredients:
Coarse ground flax seeds.
Ingrédients :
Graines de lin à mouture grossière

Weight / Poids: 1 kg

Keep Refrigerated or
Frozen up to 3 months.
Gardez réfrigérée ou surgelée
durant un maximum de 3 mois.

High Fiber, Protein and Omega 3 Fatty Acids
Haute teneur en fibre, protéines et acides gras Oméga 3

POWERFLAX™
Cereal / Céréale



RED®
SQUARE
www.rsquare.com

Gluten, Egg,
Dairy Free!
Sans gluten,
œufs ou
produits laitiers!

ADD WHITE BASE REFLEX BLUE RED 485 ORANGE 021 BLACK

RED®
SQUARE
www.rsquare.com

Nutrition Facts/Valeur nutritive

Serving Size 100g/Portion 100g 10 Servings/Portions

Amount Per Serving/Quantité par portion
Calories/Calories 490 kcal

	% Daily Value /valeur quotidienne		
Fat/Lipides	34g	52%	
Saturated/Isatures	3g	16%	
+ Trans/trans	0g		
Omega 6/oméga 6	4.5g		
Omega 3/oméga 3	18g		
Monounsaturated fat mono insaturated gros	7g		
Cholesterol/Cholestérol	0mg	0%	
Sodium/Sodium	30mg	1%	
Carbohydrate/Glucides	34g	11%	
Fiber/Fibres	28g	112%	
Sugars/Sucres	1g		
Protein/Protéines	20g		
Vitamin/Vitamine A 0%	Vitamin/Vitamine C 2%		
Calcium/Calcium 20%	Iron/Fer 45%		



Manufactured by/Manufacturée par :
Perestroika Products Ltd. Burnaby, B.C. V5J 3L5

POWERFLAX™
Cereal / Céréale

Directions:
Add 1 cup of boiling water to 1/2 cup flax cereal. Sweeten as desired.

Serving Suggestions:

Add 1 cup of cold or hot milk or unsweetened apple sauce instead of hot water. Sprinkle flax cereal onto your yogurt or salad to add crunch and fiber.
Add 1 part flax cereal to 3 parts of your favourite broth to create a hearty soup.
Use Red Square ground flax instead of bread crumbs to coat chicken, meat or fish before cooking.



**Proud Sponsor
of the BC Lions
Football Club**
**Fier Commanditaire
de l'équipe de
Football des BC Lions**

Mode d'emploi :

Ajouter 1 tasse (230 ml) d'eau bouillante à 1/2 tasse (100 g) de céréale de lin. Sucrez au goût.

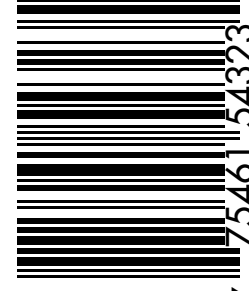
Suggestions pour servir :

Ajouter 1 tasse (230 ml) de lait chaud ou froid ou de la compote de pommes non-sucrée au lieu de l'eau chaude. Saupoudrer de la céréale de lin sur votre yoghourt ou votre salade pour y ajouter du croquant et de la fibre.
Ajouter 1 mesure de céréale de lin à 3 mesures de votre bouillon favori pour créer une soupe consistante. Employer les graines de lin moulues RED SQUARE au lieu de la chapelure pour enduire le poulet, la viande ou le poisson avant la cuisson.

Gluten, Egg,
Dairy Free!

Sans gluten,
œufs ou

produits laitiers!



7 5461 54323 5