



Formblatt
Produktkurzinformationen

Revision **01**
gültig ab 01.09.2015

Artikel: 0410
Bezeichnung: **Chia Samen, bio 500g**
PZN: PZN-11223766
EAN: 4251023904103

Produktinformationen

Produktbeschreibung

Ballaststoffreiches Lebensmittel mit Omega-3-Fettsäuren

Die Samen der Chia Pflanze waren schon bei den Maya, Azteken und Inka ein wertvolles und beliebtes Nahrungsmittel. Die Salbeiart (*Salvia Hispanica*) wird auch heute fast ausschließlich in Mittel- und Südamerika angebaut.

Zusammensetzung

Zutaten: Chia Samen, aus kontrolliert biologischem Anbau

Vegan sowie von Natur aus frei von Laktose und Gluten.

Anwendung

Verwendung: Täglich 10g (ca. 2 gehäufte Teelöffel) in 100ml Flüssigkeit geben und ca. 20 Minuten quellen lassen. Anschließend pur oder in Müsli, Quark, Joghurt oder Süßspeisen eingerührt verzehren.

Hinweise: Beim Verzehr von Ballaststoffen auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.
Vor Wärme geschützt und trocken lagern.



Formblatt
Produktkurzinformationen

Revision **01**
gültig ab 01.09.2015

Artikel: 0410
Bezeichnung: **Chia Samen, bio 500g**
PZN: PZN-11223766
EAN: 4251023904103

Nährwertinformationen

| Nährwerte* | pro 100 g | pro 10 g |
|--|------------------|----------------|
| Brennwert | 1832 kj/444 kcal | 183 kj/44 kcal |
| Fett | 31,1 g | 3,1 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3,8 g | 0,38 g |
| davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren | 24,2 g | 2,42 g |
| davon Omega-3-Fettsäuren | 18,5 g | 1,85 g |
| Kohlenhydrate | 4,5 g | 0,45 g |
| davon Zucker | 0,8 g | <0,1 g |
| Ballaststoffe | 31,4 g | 3,14 g |
| Eiweiß | 21,2 g | 2,12 g |
| Salz | <0,1 g | <0,1 g |
| Broteinheiten | 0,38 BE | 0,04 BE |

*Die Analysedaten sind Durchschnittswerte und unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.