

Chia-Samen – ein Geschenk der Natur für eine gesunde, natürliche Ernährung!

Die Chiapflanze (*Salvia hispanica*) stammt ursprünglich aus Mexiko sowie Teilen Süd- und Zentralamerikas. Schon bei den Azteken waren die kleinen, schwarzen und weißen Samen als Energiespender ein wichtiger Bestandteil der Nahrung. Das Besondere an Chia-Samen ist ihr hoher Gehalt an wertvollen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren im idealen Verhältnis von etwa 3:1. Ferner enthalten sie hochwertiges Protein, Mineralstoffe, viele Vitamine sowie einen hohen Anteil an Ballaststoffen, der sich in Kombination mit den guten Quelleigenschaften der Samen positiv auf Verdauung und Darmtätigkeit auswirkt.

Chia-Samen können ganz einfach beispielsweise über Salate, Früchte oder Brotaufstriche gestreut oder in Dressings, Müslis, Suppen, Smoothies, Joghurts oder Backmischungen gegeben werden.

Glutenfrei.

Zutaten: Samen von *Salvia hispanica* L. aus kontrolliert biologischem Anbau - gemäß Novel Food VO (EG) Nr. 258/97 & 2013/50/EU

Hinweis: Die tägliche Aufnahme von 15 g Chia-Samen darf nicht überschritten werden.

Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Mehr Informationen:
www.nutristore.li



THE NUTRI STORE

Chia-Samen

Salvia hispanica

aus kontrolliert biologischem Anbau



DE-001-Öko-Kontrollstelle



DE-ÖKO-001
Nicht-EU-Landwirtschaft

Reich an pflanzlichen
Omega-3- und Omega-6-
Fettsäuren



300 g = mind. 20 Portionen

Zusammensetzung	pro maximaler Tagesdosis (= 15 g)	in %*	pro 100 g
Vitamin B1	0,13 mg	12%	0,89 mg
Niacin	1,68 mg	11%	11,20 mg
Vitamin E	4,37 mg	36%	29,10 mg
Biotin	1,90 µg	4%	12,50 µg
Kalium	90,00 mg	5%	600,00 mg
Calcium	75,00 mg	9%	500,00 mg
Magnesium	43,50 mg	12%	290,00 mg
Phosphor	80,25 mg	12%	535,00 mg
Kupfer	0,23 mg	23%	1,50 mg
Eisen	0,98 mg	7%	6,50 mg
Zink	0,75 mg	8%	5,00 mg

*Empf. Tagesbedarf nach RDA gem. EU-Richtlinie über die Lebensmittel-Nährwertkennzeichnung.

**noch keine EU-Empfehlung für den Tagesbedarf vorhanden

Durchschnittliche Nährwertangaben

	pro 100 g
Brennwert	1832kJ / 444 kcal
Fett	31,40 g
davon Omega-6-Fettsäuren	6,40 g
Omega-3-Fettsäuren	18,50 g
Kohlenhydrate	4,90 g
davon Zucker	0,80 g
Ballaststoffe	33,70 g
Eiweiß	21,20 g
Salz	0,03 g

Mindestens haltbar bis Ende / L-Bz.: 31.12.2016
#7784411254

Inhalt: 300 g (mind. 20 Portionen)

Trocken, kühl und lichtgeschützt sowie außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Hirundo Products Vertriebsanstalt

Postfach 367 - FL-9493 Mauren www.nutristore.li