

**Chiasamen (*Salvia hispanica*) – 210 g**

Die Chia-Pflanze stammt ursprünglich aus Mittel- und Südamerika. Deren Samen enthalten wertvolle, essentielle Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren) und Protein.

Verwendung: Traditionell werden Chiasamen in Backwaren oder eingerührt in Frucht- oder Gemüse-säfte verwendet. Ebenfalls ideal für Soßen, Müslis, Quarkspeisen oder Joghurts.

Glutenfrei.

Verzehrhinweis: Die tägliche Aufnahmemenge von 15 g darf nicht überschritten werden. Diese Verpackung enthält 14 Tagesportionen à 15 g.

Die Nährwerte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen. Achten Sie im Rahmen einer gesunden Lebensweise auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Kühl und trocken lagern.

<b>Durchschnittliche Nährwerte</b>	<b>pro 100 g</b>
Energie/Brennwert (kJ/kcal): .....	1869 kJ / 453 kcal
Fett, davon: .....	32 g
- gesättigte Fettsäuren: .....	3,4 g
- einfach ungesättigte Fettsäuren: .....	2,0 g
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren: .....	26 g
Kohlenhydrate, davon: .....	1,9 g
- Zucker: .....	1,0 g
Ballaststoffe: .....	32 g
Eiweiß: .....	22 g
Salz: .....	< 0,01 g
Omega-3-Fettsäuren, .....	19 g
davon Alpha-Linolensäure .....	19 g

