Zutaten:

Chia Samen, aus kontrolliert biologischem Anbau

Verwendung:

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

Nährwertangaben:

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

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

Hinweise:

Beim Verzehr von Ballaststoffen auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten!

Vor Wärme geschützt und trocken lagern.

Gemäß der Novel Food VO (EG) 258/97 und 2013/50/EU beträgt die maximale Tagesportion 15 g.

Info: Unter den Begriff der Novel Food fallen Lebensmittel und Lebensmittelzutaten, die vor dem 15. Mai 1997 in der EU noch nicht in nennenswertem Umfang für den menschlichen Verzehr verwendet wurden.