

Produktinformation

PZN 13833546

Flohsamenschalen Bio

Von *Plantago ovata*

Reich an löslichen Ballaststoffen

- ✓ glutenfrei
- ✓ vegan
- ✓ rasch quellfähig

Flohsamenschalen werden aus den Samen des Indischen Flohsamens (*Plantago ovata*) gewonnen. In Verbindung mit Flüssigkeit sind Flohsamenschalen schnell quellfähig, sind reich an Ballaststoffen und Quellstoffen. Sie sind ideal zur Aufwertung einer oftmals ballaststoffarmen Ernährung und können somit eine gesunde Ernährung unterstützen.

Zutaten: Indische Flohsamenschalen aus kontrolliert biologischem Anbau. Rein pflanzlich, ohne Zusätze

Verzehrempfehlung: Täglich 1-2-mal 2 Teelöffel in 300 ml Flüssigkeit z.B. Wasser oder Saft einrühren, kurz quellen lassen und trinken. Die geschmacksneutralen Flohsamenschalen sind auch eine wertvolle Zutat in Müsli, Joghurt oder Fruchtmus, in Smoothie, zum Andicken sowie als Zutat zum Backen.

Hinweis: Beim Verzehr von Ballaststoffen ist es wichtig, täglich auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von 1-2 Liter zu achten. Zudem sind eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise mit regelmäßiger Bewegung wichtig für das Wohlbefinden.

Nährwerte	ø pro 100 g	ø 1 Teelöffel (5 g)
Energie	785 kJ / 193 kcal	39,3 kJ / 9,7 kcal
Fett	0,8 g	0,04 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g	0,02 g
Kohlenhydrate	11,3 g	0,57 g
davon Zucker	0,6 g	0,03 g
Ballaststoffe	66,5 g	3,3 g
Eiweiß	1,8 g	0,09 g
Salz	0,15 g	0 g

Die Analysedaten sind Durchschnittswerte und unterliegen den bei Naturprodukte üblichen Schwankungen.

Inhalt: 300 g

Status: Lebensmittel



DE-ÖKO-001
Nicht-EU-Landwirtschaft

EAN 4016328021005

Inverkehrbringer:

Aurica Naturheilmittel und Naturwaren GmbH . 66763 Dillingen . info@aurica.de . www.aurica.de

Stand 05.2019