

Indische Flohsamenschalen

PZN 14177050

Bei sovita Indischen Flohsamenschalen handelt es sich um ein reines Naturprodukt mit einem besonders hohen Ballaststoffgehalt von 88 %. Flohsamenschalen stellen eine besonders gut bekömmliche Form von Ballaststoffen dar, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken können und kaum Nebenwirkungen zeigen. Sie bereichern eine vollwertige Ernährung, werden oft als Heilpflanze eingesetzt und können bei verschiedenen Beschwerden des Magen-Darm-Traktes helfen. Aufgrund ihrer sanft abführenden Wirkung eignen sich Indische Flohsamenschalen so perfekt bei Verstopfung.



Bei Verzehr des Flohsamenschalenpulvers sollte unbedingt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (vorzugsweise Wasser, verdünnter Saft oder ungesüßter Tee) geachtet werden. Es empfiehlt sich, zusätzlich nach dem Verzehr 200 ml - 400 ml Flüssigkeit zu trinken.

Informationen über Nährstoffe und Stoffe mit ernährungsspezifischer Wirkung

Durchschnittliche Nährwerte	pro Portion* 5 g (1 TL)	pro 100 g
Energie	37 kJ (9 kcal)	743 kJ (187 kcal)
Fett	< 0,1 g	0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g	< 0,1 g
Kohlenhydrate	0,2 g	4 g
davon Zucker	0 g	0 g
Eiweiß	0,1 g	≤ 2,5 g
Ballaststoffe	4,4 g	88 g
Salz	0,02 g	0,32 g

Lebensmittel

Verzehrempfehlung

2 x täglich je 5 g = 1 leicht gehäufter Esslöffel in jeweils 250 ml Wasser, Saft oder Tee einrühren. Erst Pulver ins Glas geben, dann Flüssigkeit hinzufügen und kräftig verrühren. Direkt nach dem Anmischen verzehren. Flohsamenschalen können auch zum Eindicken von Speisen verwendet werden.

Hinweise

Kann Spuren von Senf, Sesam und Lupinen enthalten.

Trocken und kühl lagern.