



Formblatt  
**Produktkurzinformation**

Revision **01**  
gültig ab 01.02.2019

Artikel: 0413  
Bezeichnung: **Indische Flohsamen, bio 500g**  
PZN: PZN-14355155  
EAN: 4251023904134

---

## Produktinformation

### Produktbeschreibung

Ballaststoffreiches Lebensmittel mit Quellstoffen

Die kleinen ballaststoffreichen Samen des indischen Flohsamen (*Plantago Ovata*) sind ideal für eine ausgewogene Ernährung. Die wasserbindende und aufquellende Eigenschaft der Flohsamen hat einen positiven Effekt auf die Darmflora. Ideal als wohltuendes und sättigendes Getränk oder als Zugabe in Speisen.

### Zusammensetzung

**Zutaten:** Indische Flohsamen, aus kontrolliert biologischem Anbau.

Vegan sowie von Natur aus frei von Laktose und Gluten.

### Anwendung

**Verwendung:** 2-3 x täglich 5g (ca. 1 gehäufte Teelöffel) in 200ml Flüssigkeit geben und ca. 20 Minuten quellen lassen. Anschließend pur oder in Müsli, Quark, Joghurt oder Süßspeisen eingerührt verzehren. 1-2 Gläser Flüssigkeit nachtrinken.

**Hinweise:** Beim Verzehr von Ballaststoffen auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten! Vor Wärme geschützt und trocken lagern.



Formblatt  
Produktkurzinformation

Revision **01**  
gültig ab 01.02.2019

Artikel: 0413  
Bezeichnung: **Indische Flohsamen, bio 500g**  
PZN: PZN-14355155  
EAN: 4251023904134

**Nährwertinformationen:**

Nährwerte*	pro 100 g
Brennwert	1133 kj/275 kcal
Fett	5,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g
Kohlenhydrate	11,0 g
davon Zucker	< 0,1 g
Ballaststoffe	58,0 g
Eiweiß	17,5 g
Salz	0,3 g

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