



**aktiv**

✓ lactosefrei  
✓ glutenfrei

Für Vegetarier +  
Veganer geeignet

# Flohsamen- schalen

Doppelherz Flohsamenschalen unterstützen eine ballaststoffreiche und gesunde Ernährung. Die Samenschalen des Indischen Flohsamens (*Plantago ovata*) haben einen hohen Gehalt an löslichen und sehr gut quellfähigen Ballaststoffen.

Indische Flohsamen sind gut verträglich, einfach in der Anwendung, geschmacksneutral und können bequem in den täglichen Ernährungsplan integriert werden. Sie sind zur längerfristigen Verwendung geeignet.

## Doppelherz Flohsamenschalen

- sind reich an hochwertigen und gut quellfähigen Ballaststoffen
- sind geschmacksneutral und zur längerfristigen Anwendung geeignet

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	pro Portion (3 g)
Energie	767 kJ 190 kcal	23 kJ 6 kcal
Fett davon: gesättigte Fettsäure	< 0,5 g < 0,1 g	< 0,1 g < 0,1 g
Kohlenhydrate davon: Zucker	1,2 g 0 g	0,1 g 0 g
Ballaststoffe	84 g	2,5 g
Eiweiß	3,3 g	< 0,1 g
Salz	0,30 g	< 0,01 g

Der Salzgehalt ist ausschließlich auf die Anwesenheit vorkommenden Natriums zurückzuführen.

### **Verzehrsempfehlung:**

2-mal täglich 1 gehäuften Teelöffel (je 3 g) in reichlich Flüssigkeit (mindestens 200 ml), Wasser oder Saft, verrühren und trinken. Anschließend 1–2 weitere Gläser Flüssigkeit trinken.

### **Hinweise:**

Nicht für Kinder unter 10 Jahre geeignet.

Beim Verzehr ist auf eine reichliche Flüssigkeitszufuhr zu achten, da die Ballaststoffe Wasser binden und bei zu geringer Flüssigkeitszufuhr zu Darmverschluss führen können.



  
**Queisser**  
PHARMA  
Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg  
DEUTSCHLAND  
www.doppelherz.de