

PZN 11341477

Flohsamenschalen Pulver 250g

Flohsamenschalen des indischen Flohsamen (Plantago ovata)

Zutaten:

Flohsamenschalen des indischen Flohsamen (Plantago ovata) aus nachhaltigem Anbau in Genossenschaften; ohne weitere Zusätze

Herkunft:

Indien

Beschreibung:

Unsere Flohsamenschalen, auch Psyllium genannt, werden von dem indischen Flohsamen (Plantago ovata) gewonnen. Die Bezeichnung Psyllium kommt aus dem Griechischen und bedeutet übersetzt „Floh“. Verarbeitet werden zum einen die ganzen Samen oder nur die Samenschalen. Die löslichen und schleimbildenden Ballaststoffe befinden sich ausschließlich in der Epidermis und den angrenzenden Schichten der reifen Samen. Flohsamenschalen sind eine hervorragende Quelle löslicher Ballaststoffe. 85% der Flohsamenschale besteht aus diesen Stoffen und mit diesem Anteil toppen Flohsamenschalen andere ballaststoffreiche Lebensmittel wie beispielsweise Haferkleie um ein Vielfaches. Sie können mehr als das 40-fache ihres eigenen Gewichts an Wasser binden (Quellzahl > 40). Kommen Flohsamenschalen mit Flüssigkeit in Kontakt, quellen sie auf und bilden ein geschmacksneutrales Gel mit vielseitigen Einsatzmöglichkeiten.

Hinweis:

Da die Flohsamenschalen stark aufquellen, ist für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu sorgen (z.B. Wasser oder Tee).

Unsere Empfehlung:

1-2 x 1-2 Teelöffel des Pulvers täglich in mindestens 250ml Flüssigkeit eingerührt trinken.

4 Teelöffel entsprechen 10g Flohsamenschalen täglich.

Sie schmecken auch gut zu Joghurt oder Fruchtmus.

Wichtig: Bitte achten Sie darauf, über den Tag mindestens 1 -2 Liter Wasser zu trinken!

Nährwerte:	pro 100 g	pro 10 g
Brennwert:	186 kJ / 779 kcal	21 kJ / 5 kcal
Fett:	0,2 g	0,02 g
davon gesättigte Fettsäuren:	0,0g	0,0 g
Kohlenhydrate:	2,0 g	0,2 g
davon Zucker:	0,0 g	0,0 g
Ballaststoffe:	85,0g	8,5g
Eiweiß:	1,6 g	0,16 g
Salz:	<0,01 g	<0,001 g

Hinweise:

Trocken und nicht über 25°C lagern.

Eigenschaften:

Vegan, glutenfrei, laktosefrei, fruktosefrei, nachhaltig

Hersteller:

Im Vertrieb der VITA NATURA Ltd. & Co.KG

Kessenicher Str. 228

53129 Bonn

Tel: 08006648028

Fax: 08006648027