



Formblatt  
**Produktkurzinformation**

Revision **01**  
gültig ab 01.01.2016

Artikel: 0311  
Bezeichnung: **Flohsamenschalen gemahlen bio 200g**  
PZN: PZN-11595195  
EAN: 4251023903113

---

## Produktinformationen

### Produktbeschreibung

Ballaststoffreiches Lebensmittel mit Quellstoffen

Die gemahlene Schale des indischen Flohsamens (*Plantago Ovata*) ist ein idealer Begleiter für eine ausgewogene Ernährung. In den ballaststoffreichen Schalen befindet sich eine große Menge an natürlichen Schleimstoffen. Diese Schleimstoffe binden Wasser und sind für das Aufquellen der Flohsamenschalen verantwortlich. Um den gewünschten Effekt zu erzielen ist es daher sehr wichtig, auch nach dem Verzehr von Flohsamenschalen genügend zu trinken.

*Flohsamenschalen, gemahlen* sind gut geeignet für die Aufwertung einer oftmals ballaststoffarmen Ernährung.

### Zusammensetzung

**Zutaten:** 100% Flohsamenschalen gemahlen, aus kontrolliert biologischem Anbau  
Vegan sowie von Natur aus frei von Laktose und Gluten

### Anwendung

**Verwendung:** 1 – 2 x täglich 10 g Pulver (ca. 2 leicht gehäufte Teelöffel) in ein beliebiges Getränk (ca. 200ml), in Müsli, Quark, Joghurt oder Süßspeisen einrühren. Anschließend 1-2 Gläser Flüssigkeit nachtrinken. Auch zum Eindicken von Speisen gut geeignet.

**Hinweis:** Beim Verzehr von Ballaststoffen auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten!  
Das Pulver sollte trocken und lichtgeschützt aufbewahrt werden.



Formblatt  
Produktkurzinformation

Revision **01**  
gültig ab 01.01.2016

Artikel: 0311  
Bezeichnung: **Flohsamenschalen gemahlen bio 200g**  
PZN: PZN-11595195  
EAN: 4251023903113

### Nährwertinformationen

Nährwerte*	pro 100 g	pro 10 g
Brennwert	811 kj/201 kcal	81 kj/20 kcal
Fett	0,9 g	<0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g	<0,1 g
Kohlenhydrate	7,2 g	0,72 g
davon Zucker	0,8 g	<0,1 g
Ballaststoffe	78,6 g	7,86 g
Eiweiß	1,6 g	0,16 g
Salz	0,2 g	<0,1 g
Broteinheiten	0,6 BE	0,06 BE

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