

L:  
Mindestens haltbar bis Ende:

**Linugran spezial BIO-Leinsamen**  
Inhalt 250 g e



**BIO-Leinsamen**  
grob bis mittelgrob, aus ökologischem Anbau,  
hoher Ballaststoffgehalt

**Verzehrempfehlung:**

Nehmen Sie anfangs täglich ca. 3 – 4 Teelöffel zu sich. Gemäß Ihrem individuellen Bedarf kann die Menge auf bis zu täglich 4 Esslöffel erhöht werden.

Linugran Spezial 2 – 3 mal täglich zu den Mahlzeiten mit ca. 0,25 l Flüssigkeit verzehren, wie z. B. mit Wasser, Milch, Kräutertee, Frucht- oder Gemüsesäften.

**Weitere Hinweise:**

Leinsamen enthält wertvolle ungesättigte Fettsäuren und ist reich an Ballaststoffen. Ballaststoffe sind Nahrungsbestandteile, die der Körper nicht weiter verwertet.

Schon lange ist bekannt, dass Leinsamen durch sein hohes Quellvermögen den Füllstoff im Darm erhöht und damit für mehr Volumen im Dickdarm sorgt. Wir möchten darauf hinweisen, dass es jedoch außerordentlich wichtig ist, über den Tag verteilt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.

**100 g Linugran Spezial enthalten durchschnittlich:**

Brennwert	1801,5 kJ / 436,5 kcal
Eiweiß	26,7 g
Kohlenhydrate	< 0,1 g
– davon Zucker	< 0,1 g
Fett	28,7 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,7 g
– davon einfach ungesättigte Fettsäuren	5,2 g
– davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	19,4 g
Ballaststoffe	35,8 g
Natrium	56 mg
Broteinheiten	0 BE

[www.wurzelsepp.de](http://www.wurzelsepp.de)

**BIO-Leinsamen**

Zutaten:  
Braune Bio-Leinsaart,  
leicht angequetscht  
(100 %)\*.

\*) aus ökologischem  
Landbau



DE-ÖKO-005  
Nicht-EU-Landwirtschaft



410068330009285

Alpenländisches  
Kräuterhaus  
GmbH & Co. KG  
Müller-zu-Bruck-Str. 3  
83052 Bruckmühl  
[www.wurzelsepp.de](http://www.wurzelsepp.de)



**BIO-Leinsamen**  
grob bis mittelgrob,  
aus ökologischem Anbau

Reich an  
natürlichen  
Ballaststoffen

Inhalt 250 g



Serviervorschlag

**BIO-Leinsamen**

Qualitätssicherung:  
Für dieses Produkt  
wird nur Leinsamen  
aus kontrolliertem  
ökologischem  
Anbau verwendet.

Eine gesunde  
Lebensweise und eine  
ausgewogene,  
abwechslungsreiche  
Ernährung sind  
wichtig für Ihre  
Gesundheit.

Wir empfehlen eine  
trockene, kühle und  
lichtgeschützte  
Lagerung.



PZN -02518474



**BIO-Leinsamen**