

## Chia-Samen 450 g



### Reich an Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren

- ✓ Ballaststoffreich
- ✓ Pflanzliche Omega-3-Quelle
- ✓ Für normalen Cholesterinspiegel
- ✓ Vielseitig in der Anwendung

450 g

### Superfood Chia-Samen

Chia-Samen (*Salvia hispanica* L.) wurden ursprünglich in Zentralamerika von den Azteken angebaut. In Europa sind sie erst seit kurzer Zeit bekannt. Chia-Samen enthalten große Mengen an Ballaststoffen sowie an Omega-3-Fettsäuren.

Die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren sind für den Menschen essentiell. Nur wenige Pflanzen enthalten sie jedoch in größeren Mengen. Die pflanzliche Omega-3-Fettsäure alpha-Linolensäure kommt in Chia-Samen, Leinsamen und Hanfsamen vor. Ab einer Aufnahme von 2 g pro Tag trägt sie zum Erhalt eines normalen Blut-Cholesterinspiegels bei.

### Verwendung der Chia-Samen:

Chia-Samen sind knusprig und schmecken leicht nussig. In Wasser eingeweicht bilden sie eine Gelschicht um jedes Korn.

Brot machen sie ganz oder gemahlen besonders knusprig und halten es lange frisch.

Die Azteken verwendeten Chia-Samen für ihre traditionelle, vollwertige, energetische Zwischenmahlzeit „Pinole“. Hierfür 2 Esslöffel Chia-Samen für 10 Minuten in Frucht- oder Gemüsesaft quellen lassen.

Hinweis: Gemäß der Novel-Food-VO täglich nicht mehr als 15 g verzehren.

Achten Sie auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise.

**Zutaten:** 100 % Chia-Samen

**Nährwerte:**

<b>Durchschnittswerte pro:</b>	<b>100 g</b>
Brennwert	1832 kJ/444 kcal
Fett	31 g
- davon gesättigte Fettsäuren	3,8 g
- davon einfach ungesättigte Fettsäuren	2,1 g
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	25 g
Kohlenhydrate	4,9 g
- davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	34 g
Eiweiß	21 g
Salz*	0,03 g
Omega-3-Fettsäuren (alpha-Linolensäure)	19 g

\* Der Salzgehalt bezieht sich auf natürlich vorkommendes Natrium.  
Allergene: Kann Spuren von **Lupinen** enthalten.

**Apotheken-Bestellnummer:**

Deutschland: PZN 09633103

Österreich: PHZNR 3959915

Dr. Jacob's Medical GmbH, Platter Str. 92, D - 65232 Taunusstein