

Produktinformation

PZN 13833552

Flohsamen Indisch Bio

Mit wertvollen Ballaststoffen

- ✓ glutenfrei
- ✓ vegan
- ✓ ganze Samen

Flohsamen indisch sind die Samen des Indischen Flohsamens (*Plantago ovata*). Flohsamen indisch sind ideal zur Aufwertung einer oftmals ballaststoffarmen Ernährung und können somit eine gesunde Ernährung unterstützen.

Zutaten: Indische Flohsamen ganz, aus kontrolliert biologischem Anbau. Rein pflanzlich.

Verzehrempfehlung: 2-3-mal täglich 1 Teelöffel in 250 ml Flüssigkeit z.B. Wasser oder Saft einrühren, einige Minuten quellen lassen und trinken. Flohsamen indisch sind geschmacksneutral und können auch als wertvolle Zutat in Müsli, Joghurt oder Fruchtmus verwendet werden.

Hinweis: Beim Verzehr von Ballaststoffen ist es wichtig, täglich auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von 1-2 Liter zu achten. Zudem sind eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise mit regelmäßiger Bewegung wichtig für das Wohlbefinden.

Nährwerte	Ø pro 100 g	Ø 1 Teelöffel (3,5 g)
Energie	1030 kJ / 250 kcal	36 kJ / 9 kcal
Fett	2,6 g	0,09 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g	0 g
Kohlenhydrate	11,5 g	0,4 g
davon Zucker	0,8 g	0,03 g
Ballaststoffe	58 g	2 g
Eiweiß	16,3 g	0,6 g
Salz	0,05 g	0 g

Die Analysedaten sind Durchschnittswerte und unterliegen den bei Naturprodukte üblichen Schwankungen.

Inhalt: 500 g

Status: Lebensmittel



DE-ÖKO-001
Nicht-EU-Landwirtschaft

EAN 4016328021012

Inverkehrbringer:

Aurica Naturheilmittel und Naturwaren GmbH . 66763 Dillingen. info@aurica.de. www.aurica.de

Stand 05.2019