



100 % Chiasamen aus kontrolliert biologischem Anbau.

Inhaltsstoffe

Schwarze kleine Samen, reich an Ballaststoffen, Calcium, Magnesium, Phosphor, Niacin, Thiamin und Vitamin E.

Verwendungsempfehlungen

Anwendbar als Zutat in Backwaren, zum Müsli, ins Joghurt, in Smoothies oder als Pudding, da sie besonders gute Quelleigenschaften besitzen.

Besonderes

Chiasamenöl und auch die Chiasamen an sich werden als Nahrungsergänzungsmittel geführt. Die empfohlene Tagesdosis von Chiasamen liegt bei 15 g pro Tag.

Nährwerte

100 g enthalten durchschnittlich

Energie	1869 kJ/ 453 kcal
Fett	32 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,5 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	26 g
Kohlenhydrate	5,2 g
davon Zucker	< 0,5 g
Eiweiß	21 g
Salz	0,03 g

Haltbarkeit und Lagerbedingungen

Original verschlossen 6 Monate haltbar. Trocken, vor Licht und Wärme geschützt und gut verschlossen lagern.

Allergene

Keine.