

	<b>Formblatt</b> <b>Produktkurzinformationen</b>	Revision <b>01</b> gültig ab 01.11.2014
---	---	--

Artikel: 0409  
Bezeichnung: **Chia Samen, bio 250g**  
PZN: PZN-10811685  
EAN: 4251023904097

---

## Produktinformationen

### Produktbeschreibung

Ballaststoffreiches Lebensmittel mit Omega-3-Fettsäuren

Die Samen der Chia Pflanze waren schon bei den Maya, Azteken und Inka ein wertvolles und beliebtes Nahrungsmittel. Die Salbeiart (*Salvia Hispanica*) wird auch heute fast ausschließlich in Mittel- und Südamerika angebaut.

### Zusammensetzung

**Zutaten:** Chia Samen, aus kontrolliert biologischem Anbau

Vegan sowie von Natur aus frei von Laktose und Gluten.

### Anwendung

**Verwendung:** Täglich 10g (ca. 2 gehäufte Teelöffel) in 100ml Flüssigkeit geben und ca. 20 Minuten quellen lassen. Anschließend pur oder in Müsli, Quark, Joghurt oder Süßspeisen eingerührt verzehren.

**Hinweise:** Beim Verzehr von Ballaststoffen auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.  
Vor Wärme geschützt und trocken lagern.

	<b>Formblatt</b> <b>Produktkurzinformationen</b>	Revision <b>01</b> gültig ab 01.11.2014
---	---	--

Artikel: 0409  
Bezeichnung: **Chia Samen, bio 250g**  
PZN: PZN-10811685  
EAN: 4251023904097

### Nährwertinformationen

Nährwerte*	pro 100 g	pro 10 g
Brennwert	1832 kj/444 kcal	183 kj/44 kcal
Fett	31,1 g	3,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,8 g	0,38 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	24,2 g	2,42 g
davon Omega-3-Fettsäuren	18,5 g	1,85 g
Kohlenhydrate	4,5 g	0,45 g
davon Zucker	0,8 g	<0,1 g
Ballaststoffe	31,4 g	3,14 g
Eiweiß	21,2 g	2,12 g
Salz	<0,1 g	<0,1 g
Broteinheiten	0,38 BE	0,04 BE

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