

# duówell® Superfood Bio Chiasamen | 200 g

---

Inhalt:	Bio Chiasamen (200 g)
PZN:	11223861

---

## Chiasamen – der Energiespender der Azteken

Chiasamen stammen aus Mittelamerika und wurden schon von den Azteken als äußerst nahrhaftes Grundnahrungsmittel geschätzt. Sie sind ernährungsphysiologisch optimal zusammengesetzt und bestehen zu einem hohen Anteil aus Omega-3-Fettsäuren, Proteinen und Ballaststoffen. Daher gelten sie als kraftvoller und nachhaltiger Energiespender, was vor allem Vegetarier, Veganer und Sportler zu schätzen wissen.

In Flüssigkeit eingeweicht quellen Chiasamen stark auf und bilden einen verdauungsschonenden Gelmantel. Dies macht sie zu einem idealen Sättigungs-Bestandteil von Fastenkuren und Diäten. Da sie von Natur aus gluten- und laktosefrei sind eignen sich Chiasamen auch sehr gut für Allergiker.

## Verwendung:

Chiasamen sind geschmacksneutral und dadurch vielfältig einsetzbar, z. B. in Joghurts, Müslis, Salaten, Energie-Riegeln oder Backwaren. In aufgequollener Form eignen sie sich hervorragend zur Zubereitung von Smoothies oder als Gelatineersatz für Desserts. Rezepte und weitere Informationen finden Sie unter [www.globovita.de](http://www.globovita.de)

## Verzehrempfehlung:

Täglich 1 EL Chiasamen als Einzelportion oder über den Tag verteilt. Für die Gel-Zubereitung 1 Teil Chia mit ca. 5 - 6 Teilen Flüssigkeit mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Im Kühlschrank ist das Gel mehrere Tage haltbar.

Gemäß EU-Novel-Food-Verordnung soll die tägliche Verzehrmenge nicht mehr als 15 g betragen.

Zutaten: 100% Chiasamen (*Salvia hispanica*) aus kontrolliert biologischem Anbau

Nährwerte je 100g: **Energie** (KJ/Kcal): 1856 / 450; **Fett** (g): 31,6; **davon ges. Fettsäuren** (g): 3,2; **Kohlenhydrate** (g): 2,3; **davon Zucker** (g): 0,5; **Ballaststoffe** (g): 32,3; **Eiweiß** (g): 22,9; **Salz** (g): 0,05; **Omega-3 Fettsäuren** (g): 20,3. - Die angegebenen Werte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

**Inhalt: e 200 g**

**Gluten- und lactosefrei, veganes Lebensmittel**

**Unser Betrieb ist öko-zertifiziert. Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007**

*GloboVita GmbH  
Im Leimen 2  
64291 Darmstadt, Deutschland  
[www.globovita.de](http://www.globovita.de)  
(Lebensmittelunternehmer)*