

# Inulin

Gesundheit & Ernährung



- fördert die gesunde Darmflora
- geschmacksneutral
- wenig Kalorien
- verleiht Joghurt und anderen Speisen Cremigkeit
- glutenfrei, lactosefrei

Inulin ist ein prebiotischer, natürlicher Ballstoff aus der Chicorée-Wurzel. Es ist Bestandteil vieler bekannter Gemüse-, Frucht- und Getreidearten, z.B. Artischocken, Zwiebeln und Spargel. Es ist ein löslicher Ballstoff, der einen aktivierenden Einfluss auf die Darmflora ausübt. Inulin ist geschmacksneutral und verbindet sich problemlos mit anderen Zutaten. Es verleiht den Speisen Cremigkeit und verbessert den Geschmack, während der Kaloriengehalt niedrig bleibt. Besonders gute Ergebnisse erzielt man bei fermentierten Milchprodukten (Joghurt, Quark), fettarmen Brotaufstrichen und Backwaren (10 % des Mehls ist zu ersetzen). Bei übermäßigem Verzehr kann es bedingt durch die bakterielle Tätigkeit im Darm, zur Bildung und Abgang von Darmgasen, den sogenannten Blähungen kommen. Bei Darmerkrankungen raten wir, vor dem Verzehr, zur vorsorglichen Konsultation Ihres behandelnden Arztes. Kühl und trocken lagern.

## Inhaltsstoffe

Inulin (aus der Zichorie)

Ballaststoff (aus der Zichorie)

Fructo-Oligo-saccharid (aus der Zichorie)

Oligofructose (aus der Zichorie)

## Anwendungs- und Dosierhinweise

Empfohlene Verzehrsmenge: 5-10 g pro Tag.

## Nährwerttabelle

	100 g
Brennwert	840 kJ (208 kcal)
Fett	0,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g
davon ungesättigte Fettsäuren	0,0 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	8,0 g
davon Zucker	8,0 g
Ballaststoffe	88,0 g
Eiweiß	0,0 g
Salz	0,25 g

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal).