

## Produktinformation

PZN 18195984

### Indische Flohsamen

Reich an wertvollen Ballaststoffen

- ✓ glutenfrei
- ✓ vegan
- ✓ ganze Samen

Die quellfähigen, ballaststoffreichen Samen des Indischen Flohsamens (*Plantago ovata*) eignen sich ideal, um eine gesunde ausgewogene Ernährung zu unterstützen.

**Zutaten:** Indische Flohsamen, ganz

**Verzehrempfehlung:** 2- bis 3-mal täglich 1 Teelöffel (5 g) in 250 ml Flüssigkeit z.B. Wasser oder Saft einrühren, mindestens 10 Minuten quellen lassen und trinken. Indische Flohsamen sind geschmacksneutral und können auch als wertvolle Zutat in Müsli, Joghurt oder Fruchtmus verwendet werden. Nach dem Verzehr ca. 250 ml Wasser nachtrinken.

**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.

<b>Nährwerte</b>	<b>ø pro 100 g</b>	<b>ø pro Teelöffel (5 g)</b>
Energie	1055 kJ (256 kcal)	53 kJ (12kcal)
Fett	2,2 g	0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g	< 0,1 g
Kohlenhydrate	13,1 g	0,7 g
davon Zucker	2,7 g	0,1 g
Ballaststoffe	59,2 g	3,0 g
Eiweiß	16,3 g	0,8 g
Salz	0,12 g	< 0,1 g

Die Analysedaten sind Durchschnittswerte und unterliegen den bei Naturprodukten üblichen

Schwankungen. Diese Packung enthält 50 Portionen.

Herkunft: Indien

Kühl und trocken lagern.

**Inhalt:** 250 g

**Status:** Lebensmittel

EAN 4016328009713

Aurica Naturheilmittel und Naturwaren GmbH . Kochstraße 3-5 . 66763 Dillingen.

info@aurica.de. www.aurica.de

Stand 01.2023