

Salus Bio Flohsamenschalen indisch

Plantago ovata

Lebensmittel

- Reich an löslichen Ballaststoffen
- In Flüssigkeit, Joghurt o. ä. ein gerührt schmecken sie ganz neutral

Anwendungen, Dosierung, Verzehrempfehlung

2 Teelöffel (3,5 g) Indische Flohsamenschalen mit ca. 300 ml Flüssigkeit mischen, gut umrühren und gleich trinken.

Zum Frühstück oder als Dessert:

2 Teelöffel zu Joghurt oder Fruchtmus geben, umrühren und kurz quellen lassen.

Wichtig!

Jeweils mind. 200 ml Flüssigkeit nach trinken und auch zusätzlich über den Tag verteilt viel trinken.

Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

Zusammensetzung lt. Packungsangabe

100 % Flohsamenschalen, indisch*.

*) Aus ökologischem Landbau.

DE-ÖKO-003

Inhaltsstoffe

Nährwertangaben

Tagesdosis pro	100 g
Energie	709 kJ / 177 kcal
Fett	0,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	<0,1 g
Kohlenhydrate	1,7 g
davon Zucker	<0,1 g
Ballaststoffe	85 g
Eiweiß	2,4 g
Salz	<0,1 g

Salzgehalt ist ausschließlich auf den natürlichen Gehalt an Natrium in den Flohsamenschalen zurückzuführen.

Nährwertangaben

Tagesdosis pro	2 TL = 3,5 g
Energie	25 kJ / 6,2 kcal
Fett	<0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	<0,1 g
Kohlenhydrate	0,1 g
davon Zucker	<0,1 g
Ballaststoffe	3,0 g
Eiweiß	0,1 g
Salz	<0,1 g

Salzgehalt ist ausschließlich auf den natürlichen Gehalt an Natrium in den Flohsamenschalen zurückzuführen.

INFORMATIONEN

Flohsamenschalen enthalten einen hohen Anteil an löslichen Ballaststoffen, die Wasser binden und dadurch die natürliche Passage der Nahrung im Dickdarm unterstützen.

In Flüssigkeit, Joghurt o. ä. ein gerührt schmecken sie ganz neutral.