

## LIFE LIGHT® Flohsamenschalen gemahlen

Die Samenschalen des Indischen Flohsamens (Plantago ovata/Psyllium) gelten wegen des hohen pflanzlichen Ballaststoffgehalts von ca. 80 % und ihrer bis zu 50-fachen Quellfähigkeit seit Hildegard von Bingen als wertvoller Beitrag zu einer ballaststoffreichen Ernährung. Ein Qualitätsprodukt der Marke LIFE LIGHT®.

Nährwerte	100 g	pro Portion (2 g)
<b>Brennwert (kJ/kcal)</b>	<b>832/205</b>	<b>16,6/4,1</b>
<b>Fett</b>	<b>2,0 g</b>	<b>&lt; 0,1 g</b>
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g	0 g
<b>Kohlenhydrate</b>	<b>4,3 g</b>	<b>0,09 g</b>
davon natürlicher Zucker	< 0,1 g	0 g
<b>Ballaststoffe</b>	<b>80 g</b>	<b>1,6 g</b>
<b>Eiweiß</b>	<b>4,25 g</b>	<b>&lt; 0,1 g</b>
<b>Salz</b>	<b>0,23 g</b>	<b>0 g</b>

**Zutaten:**  
100% reine Flohsamenschalen gemahlen.

LIFE LIGHT®  
BASIC



# FLOHSAMENSCHALEN GEMAHLEN

MIT 80% PFLANZLICHEN  
BALLASTSTOFFEN EMPFOHLEN  
VON HILDEGARD VON BINGEN

Pflanzliches Lebensmittel

e 500g

## Verzehrempfehlung:

Täglich 1 Teelöffel nach individuellem Bedarf mit reichlich Flüssigkeit verzehren. 1 Teelöffel entspricht ca. 2 g Flohsamenschalen. Bei Kindern halbe Dosis verwenden. Nach dem Verzehr reichlich trinken.

Flohsamenschalen eignen sich hervorragend zum Einrühren in Getränke (Wasser, Kräutertee, Yoghurt, Gemüse- oder Fruchtsäfte) und zur Zubereitung von Speisen (Müslis, Suppen, Backwaren oder Desserts). Bei Speisen vor dem Verzehr gut aufquellen lassen. Individuelle Konsistenz abhängig von der verwendeten Flüssigkeitsmenge.

## Wichtiger Hinweis:

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

## Lagerhinweis:

Geschlossen, kühl, trocken und lichtgeschützt außerhalb der Reichweite kleiner Kinder lagern.

## Mindestens haltbar bis Ende / Lot-Nr.:

siehe Boden

## Vertrieb:

LIFE LIGHT Handels GmbH  
Via Sanitas 1, AT - 5082 Grödig/Salzburg  
Tel. +43 (0) 662 628 628  
info@lifelight.com  
www.lifelight.com

Life Light Art.Nr.: 20174

PZN (A): 1752423 PZN (D): 00693109



~ 250 Portionen

V2.0  
Ursprungsland  
(Flohsamen): Indien.  
Abgefüllt in Österreich (EU)