

Produktinformation

Leinsamen braun aufgebrochen
Flosano ®

PZN 07423057

Als Leinsamen bezeichnet man die Samen des Gemeinen Lein, auch Flachs genannt. Aufgrund seines hohen Gehaltes an Ballaststoffen leistet Leinsamen braun einen wertvollen Beitrag zu einer ausgewogenen ballaststoffreichen Ernährung. Leinsamen braun wird schonend aufgebrochen, um den Quellvorgang zu erleichtern; sein Geschmack ist mild nussig.

- ✓ reich an Ballaststoffen
- ✓ glutenfrei, lactosefrei

Zutaten: Leinsamen braun.

Verzehrempfehlung: 2-3-mal täglich einen Esslöffel (3 EL ca. 30 g) Leinsamen braun aufgebrochen gut verrührt in reichlich Flüssigkeit (mindestens 250 ml) Wasser oder Saft trinken. Leinsamen braun aufgebrochen kann auch in Joghurt, Dickmilch oder Müsli verzehrt werden. Zur Ballaststoffanreicherung eignet sich Leinsamen braun als Zutat zum Backen von Brot und Backwaren.

Hinweise: Beim Verzehr von Ballaststoffen ist es wichtig, täglich auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von 1-2 Liter zu achten.

Nährwerte	Ø pro 100 g	Ø pro Portion 1 EL (10 g)
Energie	2075 kJ / 502 kcal	207,5 kJ / 50 kcal
Fett, davon	37,4 g	3,74 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,1 g	0,41 g
davon ungesättigte Fettsäuren	26,9 g	2,69 g
Kohlenhydrate	5,4 g	0,54 g
davon Zucker	1,0 g	0,1 g
Ballaststoffe	25,5 g	2,55 g
Eiweiß	23,3 g	2,33 g
Salz	0,4 g	0,04 g

Die Analysedaten sind Durchschnittswerte und unterliegen den bei Naturprodukte üblichen Schwankungen.

Inhalt: 500 g

EAN 4016328015424

Aurica Naturheilmittel und Naturwaren GmbH . 66773 Schwalbach. info@aurica.de. www.aurica.de

Stand 06.2016