

Produktinformation

Leinsamen goldgelb geschrotet
Flosano ®

PZN 00747035

Leinsamen goldgelb geschrotet enthält einen hohen Anteil an Ballaststoffen und ist somit ideal zur Aufwertung einer oftmals ballaststoffarmen Ernährung. Leinsamen goldgelb wird schonend geschrotet, um die Quellfähigkeit zu verbessern.

- ✓ reich an Ballaststoffen
- ✓ glutenfrei, lactosefrei

Zutaten: Leinsamen goldgelb.

Verzehrempfehlung: 2-4-mal täglich einen Esslöffel (4 EL ca.32 g) gut verrührt in reichlich Flüssigkeit (mindestens 250 ml) Wasser oder Saft gut einrühren und trinken. Aufgrund seines mild nussigen Geschmacks kann Leinsamen goldgelb geschrotet auch nach Belieben in Joghurt, Dickmilch oder Müsli verzehrt werden. Zudem ist Leinsamen goldgelb geschrotet ideal als Zutat zum Backen von Brötchen oder Brot.

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 (8 g)
Energie	2215 kJ / 536 kcal	177,2kJ / 42,9kcal
Fett, davon	41,8 g	3,3 g
gesättigte Fettsäuren	4,1 g	0,3 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	6,5 g	0,5 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	31,1 g	2,5 g
Kohlenhydrate, davon	8,5 g	0,7 g
Zucker	1,8 g	0,14 g
Ballaststoffe	20,7 g	1,7 g
Eiweiß	21,0 g	1,7 g
Salz	0,1 g	< 0,01 g

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

Inhalt: 500 g

EAN 4016328015417

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

Stand 06.2016