NL-BIO-01
Non-EU Agriculture

Biotona Bio Chiasamen Roh stammt von der *Salvia hispanica*, einer Pflanze, die bereits vor mehr als 4000 Jahren Zentral- und Südmexiko von den Azteken angebaut wurde. Wie damals wird diese Pflanze auch heute noch für ihre vielen Verwendungsmöglichkeiten und gesunden Eigenschaften geschätzt. Der Name Chia, abgeleitet von dem Wort für 'fettig', erklärt sich dadurch, dass Chiasamen von Natur aus alpha-Linolensäure (ALA) (bis 25%), eine essentielle Omega-3-Fettsäure, enthält trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei (die positive Wirkung einstellt bei einer täglichen Aufnahme von 2 g ALA). Ihre löslichen Fasern bewirken, dass die Samen bis zum 7-fachen des Eigengewichtes an Wasser aufnehmen können.

Verwendung: Biotona Bio Chiasamen Roh kann auf unterschiedliche Weise in Ihren täglichen Ernährungsplan eingebaut werden. Als Ganzes können sie es ins Brot und Gebäck, ins Müsli zum Frühstück oder Salat zum Mittagessen geben, und gemahlen in Smoothies in Kombination mit Obst (säften), (pflanzliche) Milch oder Joghurt. Wenn Chiasamen in Wasser aufgeweicht werden, bilden sie eine gelartige Masse, die als Basis für zahlreiche unterschiedliche Rezepte dienen kann • Achten Sie auf eine vielseitige und ausgeglichene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

⚠
- Nehmen Sie täglich nicht mehr als ca. 15 g Chiasamen ein
- Kühl und trocken lagern, und vor Licht schützen.

Zutaten: Chiasamen* (*Salvia hispanica*) (100%) aus Argentinien / Bolivien / Mexiko / Peru. *Bio-Anbau

CHIA SEED

Gemiddelde voedingswaarde / Valeur nutritive moyenne / Average nutritional value / Durchschnitt Nährwert / Valor nutritivo medio / Valor nutritivo médio	Per/par/pro/por 100 g
Energetische waarde / Valeur énergétique / Energy value / Brennwert / Valor energético / Energia	2167 kJ 518 kcal
Vetten / Matières graisses / Fat / Fett / Grasas / Lípidos waarvan verzadigde vetzuren / dont acides gras saturés / of which saturates / davon gesättigte Fettsäuren / de las cuales saturadas / dos quais saturados waarvan meervoudig onverzadigde vetzuren / dont acides gras polyinsaturés / of which polyunsaturates / davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren / de las cuales poliinsaturadas / dos quais polinsaturados	30 g 3,2 g 24 g
Koolhydraten / Glucides / Carbohydrates / Kohlenhydrate / Glucídos / Hidratos de carbono waarvan suikers / dont sucres / of which sugars / davon Zucker / de los cuales azúcares / dos quais açúcares	41 g 0,2 g
Voedingsvezels / Fibres alimentaires / Fibres / Ballaststoffe / Fibras alimentarias / Fibras alimentares	25 g
Eiwitten / Protéines / Protein / Eiweiß / Proteínas	21 g
Zout / Sel / Salt / Salz / Sal	0,04 g
Omega 3 / Oméga 3 / Ômega-3	17 g