

Premium Raw & Organic Superfoods

Powerful natural phytonutrient cocktail

NL - Biotona Bio wit Chiazaad Raw is afkomstig van *Salvia hispanica*, een plant die meer dan 4000 jaar geleden reeds geteeld werd in Centraal- en Zuid-Mexico door de Azteken. Net als toen wordt de plant nu nog altijd zo gewaardeerd vanwege zijn vele toepassingen en gezonde eigenschappen. De benaming chia, afgeleid uit het woord 'vettig', wordt verklaard door het feit dat chiazaad van nature alfa-linoleenzuur (ALA) (tot 25%) bevat, een essentieel omega-3-vetzuur dat bijdraagt tot de instandhouding van normale cholesterolgehalten in het bloed (het gunstige effect wordt bekomen bij een dagelijkse inname van 2 g ALA). De aanwezigheid van oplosbare vezels zorgt ervoor dat de zaden wel tot 7x hun gewicht aan water kunnen opnemen. **Gebruik:** voeg Biotona Bio wit Chiazaad Raw toe aan brood en gebak, muesli bij het ontbijt of salade bij de lunch. Gemalen in smoothies in combinatie met vruchten (soppen), (plantaardige) melk of yoghurt. Indien chiazaad geweekt wordt in water vormt het een gel-achtige substantie, die als basis kan dienen voor allerlei recepten. • Een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk. • Beperk het gebruik van chiazaad tot 15 g per dag. • Koel, droog en in het donker bewaren.

Ingrediënten: chiazaad* (*Salvia hispanica*) (100%) uit Argentinië / Bolivia / Mexico / Peru. *biologische teelt

Fr - Biotona Bio graines de Chia blanches Raw provient de la plante *Salvia hispanica*, cultivée il y a plus de 4000 ans dans le centre et le sud du Mexique par les Aztèques, qui avaient déjà connaissance de ses nombreuses propriétés et applications. L'appellation 'chia', dérivée du mot gras en langue indigène, s'explique par le fait que la graine de chia contient en grande quantité (jusqu'à 25%) de l'acide alpha-linolénique (ALA), un acide gras oméga-3 essentiel qui contribue au maintien d'une cholestérolémie normale (l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 2 g d'ALA). La présence de fibres solubles permet aux graines d'absorber jusqu'à 7 fois leur volume en eau. **Utilisation:** Biotona Bio graines de Chia blanches Raw peuvent être ajoutées au pain et à la pâtisserie, au muesli du petit déjeuner ou à la salade du midi et du soir. Mouluës, ajoutez-les dans vos smoothies en combinaison avec des (jus de) fruits, dans du lait (végétal) ou du yaourt. Lorsque les graines de chia sont plongées dans l'eau, elles forment une substance gélatineuse qui peut servir de base à de nombreuses recettes. • Veillez à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. • Limitez la quantité utilisée de graines de chia à 15 g par jour. • Conserver au frais, au sec et à l'abri de la lumière.

Ingrediënten: graines de chia* (*Salvia hispanica*) (100%) de l'Argentine / de la Bolivie / du Mexique / du Pérou. *culture biologique

GB - Biotona Bio white Chia seed Raw is derived from *Salvia hispanica*, a plant that was already being grown by the Aztecs more than 4,000 years ago in Central and Southern Mexico. Then as now, the plant is valued for its many uses and its health-giving qualities. The name 'chia', which originates from the Aztec word for 'fatty', reflects the fact that chia seeds are a natural source of alpha-linolenic acid, (ALA) an essential omega-3 fatty acid (up to 25%) that contributes to the maintenance of normal blood cholesterol levels (the beneficial effect is obtained with a daily intake of 2 g of ALA). The presence of soluble fibres means that the seeds can absorb seven times their own weight in water. **Use:** Biotona Bio white Chia seed Raw can be added in its original state to bread and pastries, or to muesli for your breakfast, or to salads for your lunch. Alternatively, it can be ground for inclusion in smoothies or shakes in combination with fruit (juices), (vegetable) milk or yoghurt. If chia seed is soaked in water, it forms a jelly-like substance, which can serve as a basis for numerous recipes. • It is important to eat a varied and balanced diet and to lead a healthy way of life. • Limit the use of chia seed to 15 g per day. • Store in a cool and dry place, protect from light.

Ingredients: chia seed* (*Salvia hispanica*) (100%) from Argentina / Bolivia / Mexico / Peru. *organic culture

De - Biotona Bio weiße Chia Samen Roh stammt von der *Salvia hispanica*, einer Pflanze, die bereits vor mehr als 4000 Jahren Zentral- und Südamerika 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 Chia Samen von Natur aus alpha-Linolensäure (ALA) (bis 25%), eine essentielle Omega-3-Fettsäure 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 weiße Chia Samen 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 (süßen), (pflanzliche) Milch oder Joghurt. Wenn Chia Samen 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 15 g Chia Samen ein. • Kühl und trocken lagern, und vor Licht schützen.

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

Es - Biotona Bio semillas de Chia blancas Raw proceden de la planta *Salvia hispanica*, cultivada hace más de 4000 años en el centro y sur de México por los Aztecos, que tenían ya conocimiento de sus excelentes propiedades y aplicaciones. La denominación 'chia', derivada de la palabra grasa en lengua indígena, se debe a que contiene gran cantidad (hasta un 25%) de ácido alfa-linolénico (ALA), un ácido graso omega-3 esencial que contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo (el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 2 g de este ácido graso). La presencia de fibras solubles permite a estos semillas absorber hasta 7 veces su volumen en agua. **Empleo:** Biotona Bio semillas de Chia blancas Raw pueden añadirse al pan y a la confitería, al muesli del desayuno o a la ensalada de mediodía y noche. Molidas pueden añadirse a smoothies, combinarlas con (jugo de) frutas, en leche (vegetal), yogur. En el agua se hinchan y forman una sustancia gelatinosa que puede ser usada en numerosas recetas. • Mantenga una alimentación variada y equilibrada y un modo de vida sano. • Limite la cantidad de uso de semillas de chia a 15 g diarios. • Conserve en lugar fresco, seco y al abrigo de la luz.

Ingredientes: semillas de chia* (*Salvia hispanica*) (100%) de Argentina / de Bolivia / de México / de Perú. *cultivo ecológico

Pr - Biotona Bio sementes de Chia brancas Raw são obtidas de *Salvia hispanica*, uma planta cultivada pelos astecas há mais de 4.000 anos, no centro e no sul do México. Então como agora, a planta é valorizada por suas características benéficas para a saúde e seus muitos usos. O nome 'chia', provém da palavra asteca que significa 'gordo', e reflete o fato de que as sementes de chia são uma fonte natural de ácido alfa-linolênico, (ALA) (até 25%), um ácido graso essencial ômega 3 que contribui para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue (efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 2 g de ALA). A presença de fibras solúveis significa que as sementes podem absorver sete vezes seu próprio peso em água. **Uso:** Biotona Bio sementes de Chia brancas Raw podem ser adicionadas ao pão, ou aos bolos, ao muesli para o pequeno-almoço, bem como a saladas de vegetais para o almoço. Alternativamente pode juntá-las aos smoothies ou aos batidos em combinação com frutos (sumos) ou outros superalimentos, leite (vegetal) ou iogurte. Quando embebidas em água estas sementes formam uma substância gelatinosa, que pode servir de base para a elaboração de várias receitas culinárias. • Atenção: mantenha uma alimentação variada e equilibrada e um modo de vida saudável. • Limite o uso de sementes de chia a 15 g por dia. • Conservar em local fresco, e seco e ao abrigo da luz.

Ingredientes: sementes de chia* (*Salvia hispanica*) (100%) da Argentina / da Bolívia / do México / do Peru. *Ingredientes provenientes de agricultura biológica

Gluten-free - No preservatives - No flavors - No sweeteners - No artificial colours - No fillers - No additives	
Gemiddelde voedingswaarde / Valeur nutritive moyenne / Average nutritional value / Durchschnitt Nährwert / Valor nutritivo medio / Valor nutritivo médio	Per/pai/pro/por 100 g
Energetische waarde / Valeur énergétique / Energy value / Brennwert / Valor energético / Energia	2167 kJ 518 kcal
Vetten / Matières grasses / Fat / Fett / Grasas / Lípidos	30 g
waarvan verzadigde vetzuren / dont acides gras saturés / of which saturated / davon gesättigte Fettsäuren / de los cuales saturados / dos quais saturados	3,2 g
waarvan meervoudig onverzadigde vetzuren / dont acides gras polyinsaturés / of which polyunsaturated / davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren / de los cuales poliinsaturados / dos quais poliinsaturados	24 g
Koolhydraten / Glucides / Carbohydrates / Kohlenhydrate / Glúcidos / Hidratos de carbono	41 g
waarvan suikers / dont sucres / of which sugars / davon Zucker / de los cuales azúcares / dos quais açúcares	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 / Omega-3	17 g



400 g e
CNK 3333-499

Ten minste houdbaar tot einde / A consommer de préférence avant fin / Best before end / Mindestens haltbar bis Ende / Consumir preferentemente antes del fin de / Consumir de preferência antes do fim de



Siemenslaan 11, B-8020 Oostkamp - Belgium



Δ715
A1170

Premium Raw & Organic Superfoods

Powerful natural phytonutrient cocktail



100% nature
Biotona
Fuel For Life!



wit chiazaad ■ graines de chia blanches ■ weiße Chia Samen ■ semillas de chia blancas ■ sementes de chia brancas

white Chia
100% raw seeds

400 g

