

## Chia-Samen BIO 700 g



### Premium Qualität – reich an Ballaststoffen & Omega-3-Fettsäuren

- ✓ Pflanzliche Proteinquelle
- ✓ Reich an Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen
- ✓ Für einen normalen Cholesterin-Spiegel\*
- ✓ Premium-Qualität aus kontrolliert biologischem Anbau
- ✓ Vielseitig in der Anwendung

700 g Bio-Chiasamen (*Salvia hispanica*)

### Superfood Chiasamen

Chia-Samen (*Salvia hispanica* L.) wurden ursprünglich in Zentralamerika von den Azteken angebaut. Sie werden, aufgrund ihrer Inhaltsstoffe und Nährwertdichte, häufig der Kategorie Superfood zugeordnet.

Chia-Samen sind eine gute Quelle für pflanzliches Protein und enthalten große Mengen an Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren.

Die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren sind für den Menschen essentiell. Nur wenige Pflanzen enthalten sie jedoch in größeren Mengen.

Die pflanzliche Omega-3-Fettsäure alpha-Linolensäure kommt in Chia-Samen, Leinsamen und Hanfsamen vor. \*Ab einer Aufnahme von 2 g pro Tag trägt sie zur Aufrechterhaltung eines normalen Blut-Cholesterinspiegels bei. Schon 11 g Chia-Samen am Tag liefern 2 g alpha-Linolensäure.

## Vielseitige Verwendung

Chia-Samen sind knusprig und schmecken leicht nussig. In Wasser eingeweicht bilden sie eine Gelschicht um jedes Korn.

Die Azteken verwendeten Chia-Samen für ihre traditionelle, vollwertige, energetische Zwischenmahlzeit „Pinole“. Hierfür 2 EL Chia-Samen für 10 Minuten in Frucht- oder Gemüsesaft quellen lassen.

Chiasamen lassen sich wunderbar über Salate, Suppen und Müsli/Joghurt streuen. Aber auch zum Brotbacken (machen es extra knusprig und halten es länger frisch) oder als Zutat in Aufstrichen und dem beliebten Chia-Pudding eignen sie sich hervorragend.



## Anwendung:

Chia-Samen haben ein hohes Quellvermögen, daher sollten sie immer mit reichlich Flüssigkeit verzehrt werden.

Für eine bessere Aufnahme der Omega-3-Fettsäuren zerkleinern Sie die Samen am besten vor dem Verzehr in einem Mixer.

Achten Sie auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise.

Kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.

## Zutaten:

Chiasamen (*Salvia hispanica*) (100 %)\*\*

\*\*Zutat aus kontrolliert biologischem Anbau.

Ursprung: Paraguay. Abgefüllt in Deutschland.



DE-ÖKO-013

Nicht-EU-Landwirtschaft

**Nährwerte:**

Durchschnittswerte pro:	100 g
Brennwert	455 kcal/1880 kJ
Fett	32 g
- davon gesättigte Fettsäuren	3,5 g
- davon einfach ungesättigte Fettsäuren	2,1 g
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	27 g
Kohlenhydrate	5,2 g
- davon Zucker	0,5 g
Ballaststoffe	30 g
Eiweiß	21 g
Salz***	0,03 g
Omega-3-Fettsäuren (alpha-Linolensäure)	19 g

\*\*\*Der Salzgehalt bezieht sich auf natürlich vorkommendes Natrium.

**Apotheken-Bestellnummer:**

Deutschland: PZN 18441070

Österreich: PHZNR 5729289

EAN/GTIN-Code 4 041246 502503

Dr. Jacob's Medical GmbH, Platter Straße 92, 65232 Taunusstein

Dr. Jacob's Medical ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-001.

**Unsere Motivation bei Dr. Jacob's:****Wir wollen eine gesündere Zukunft für uns alle schaffen!**

Die Dr. Jacob's Medical GmbH wurde im Jahre 1997 von den Drs. Jacob gegründet. Sicher, zuverlässig, wirkungsvoll – nach diesen Kriterien entwickeln wir als Apotheken-Marke seit über 25 Jahren Nahrungsergänzungs- und Lebensstil-Konzepte. Dabei übernehmen wir Verantwortung für Mensch, Tier und Natur. Unsere Philosophie ist es, keinen Modetrends zu folgen, sondern die wichtigsten Erkenntnisse und Entdeckungen der Wissenschaft zu prüfen und sie für Ihre Gesundheit zu nutzen.

Hochwertige, möglichst natürliche und pflanzliche Inhaltsstoffe, strenge Qualitätskontrollen und die Fachkompetenz der Firmengründer sowie eines ernährungswissenschaftlichen



Stand 25.06.2024

Teams machen den besonderen Charakter von Dr. Jacob's Gesundheitsmitteln aus. Bei der Produktentwicklung achtet Dr. Jacob stets auf die bestmögliche Synergie und optimale Bioverfügbarkeit der besonderen Inhaltsstoffe.



Wissen im Dienste Ihrer Gesundheit