

Chia-Samen 450 g

12,95 EUR

inkl. 7 % MwSt. zzgl. Versandkosten

Suche:

[weiterempfehlen](#)



Chia-Samen

Reich an Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren

Die Chia-Saat (*Salvia hispanica* L.) wurde ursprünglich von den Azteken in Zentralamerika angebaut und ist in Europa erst seit kurzer Zeit bekannt. Chia-Samen sind reich an Ballaststoffen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, insbesondere Omega-3-Fettsäuren.

Omega-3-Fettsäuren sind für den menschlichen Körper essentiell, jedoch sind sie nur in wenigen Pflanzen in größeren Mengen enthalten. Die pflanzliche Omega-3-Fettsäure heißt alpha-Linolensäure und kommt in Leinsamen, Hanfsamen und Chia-Samen vor. Sie trägt zum Erhalt eines normalen Blut-Cholesterinspiegels bei (ab einer Aufnahme von 2 g alpha-Linolensäure pro Tag).

Chia-Samen schmecken leicht nussig, sind knusprig und bilden in Wasser eingeweicht eine Gelschicht um jedes Korn aus. Die Azteken verwendeten Chia-Samen in ihrer traditionellen, vollwertigen, energetischen Zwischenmahlzeit „Pinole“: 2 EL Chia-Samen 10 Minuten in Frucht- oder Gemüsesaft quellen lassen. Chia-Samen machen ganz oder gemahlen Brot besonders knusprig und halten es lange frisch.

Zutaten: 100 % Chia-Samen

Hinweis: Gemäß der Novel-Food-VO täglich nicht mehr als 15 g verzehren.

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

Durchschnittswerte pro:	100 g
Brennwert	1832 kJ/444 kcal
Fett	30,8 g
- davon gesättigte Fettsäuren	3,8 g
- davon einfach ungesättigte Fettsäuren	2,1 g
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	24,9 g
Kohlenhydrate	4,9 g
- davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	33,7 g
Eiweiß	21,2 g
Salz	< 0,1 g
Omega-3-Fettsäuren (alpha-Linolensäure)	18,5 g

450 g

Preis pro 100 g: 2,88 €

Alle Preise sind inklusive Mehrwertsteuer und zuzüglich Versandkosten.

Apotheken-Bestellnummer:

Deutschland: PZN 09633103

Österreich: PHZNR 3959915