



## Bio-Chia-Samen

Salvia hispanica

Reich an pflanzlichen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.

### Wissenswertes:

Chia-Samen – ein Geschenk der Natur für eine gesunde, natürliche Ernährung! Die Chiapflanze (*Salvia hispanica*) stammt ursprünglich aus Mexiko sowie Teilen Süd- und Zentralamerikas. Schon bei den Azteken waren die kleinen, schwarzen und weißen Samen als Energiespender ein wichtiger Bestandteil der Nahrung. Das Besondere an Chia-Samen ist ihr hoher Gehalt an wertvollen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Ferner enthalten sie hochwertiges Protein, Mineralstoffe, viele Vitamine sowie einen hohen Anteil an Ballaststoffen, der sich in Kombination mit den guten Quelleigenschaften der Samen positiv auf die Verdauung und Darmtätigkeit auswirkt.

Chia-Samen können ganz einfach beispielsweise über Salate, Früchte oder Brotaufstriche gestreut oder in Dressings, Müslis, Suppen, Smoothies, Joghurts oder Backmischungen gegeben werden. Glutenfrei.

**Zutaten:** 100 % Chia-Samen (*Salvia hispanica*) aus kontrolliert biologischem Anbau.  
Kann Spuren von Sesam enthalten.

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g
Brennwert	1832 kJ / 444 kcal
Fett	31,4 g
-davon	
- gesättigte Fettsäuren	3,5 g
- einfach ungesättigte Fettsäuren	3,0 g
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	24,9 g
davon	
- Omega-6-Fettsäuren	6,4 g
- Omega-3-Fettsäuren	18,5 g
Kohlenhydrate	4,9 g
- davon Zucker	0,8 g
Ballaststoffe	33,7 g
Eiweiß	21,2 g
Salz	0,025 g

	pro Portion (= 15 g)	% des empfohlenen Tagesbedarfs nach NRV*	pro 100 g
Vitamin B1	0,13 mg	12	0,89 mg
Niacin	1,68 mg	11	11,2 mg
Vitamin E (alpha TE)	4,37 mg alpha-TE	36	29,1 mg
Biotin	1,9 µg	4	12,5 µg
Kalium	90,0 mg	5	600 mg
Calcium	75,00 mg	9	500 mg
Magnesium	43,5 mg	12	290 mg
Phosphor	80,25 mg	12	535 mg
Kupfer	0,23 mg	23	1,5 mg
Eisen	0,98 mg	7	6,5 mg
Zink	0,75 mg	8	5,0 mg

\*NRV = Nährstoffbezugswert für die tägliche Zufuhr gemäß VO (EU) Nr. 1169/2011

# Kräuterhaus Sanct Bernhard

Der Spezialist für Naturheilmittel und Kosmetik.  
Seit **1903** im Dienste der Gesundheit.



DE-ÖKO-001  
Nicht-EU-Landwirtschaft

**Inhalt 1 kg**

Art.-Nr.: 462

Eti0320