



## Flohsamenschalen-Pulver

Nahrungsergänzungsmittel mit Ballaststoffen  
zur Unterstützung einer normalen Darmtätigkeit

- Hohes Quellvolumen
- Reich an Ballast- und Schleimstoffen
- Natürliche Unterstützung der Darmtätigkeit

Flohsamenschalen sind die unverdaulichen Schalen der in Indien beheimateten Pflanze *Plantago ovata*, bei uns als Flohsamen bekannt. Flohsamenschalen sind eine rein natürliche Quelle wertvoller, schleimbildender Ballaststoffe. Zu feinem Pulver vermahlen, quellen Flohsamenschalen in Verbindung mit Wasser zu einem Vielfachen ihres ursprünglichen Volumens auf und vergrößern so den Darminhalt. Vergleichbar einem Schmiermittel im Darm, wird der Stuhl weicher, was die Darmtätigkeit und die Darmentleerung erleichtert.

**Zutaten:** 100 % Flohsamenschalen-Pulver.

Durchschnittliche Nährwerte	pro Portion (= 5 g Pulver)	pro Tagesdosis (= 15 g Pulver)	pro 100 g Pulver
Brennwert	41 kJ (10 kcal)	124 kJ (31 kcal)	825 kJ (204 kcal)
Fett	0,01 g	0,02 g	0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,01 g	0,02 g	0,1 g
Kohlenhydrate	0,4 g	1,1 g	7,3 g
davon			
- Zucker	0,01 g	0,02 g	0,1 g
- Ballaststoffe	4,0 g	12,0 g	80 g
davon lösliche Ballaststoffe	2,7 g	8,0 g	53 g
davon unlösliche Ballaststoffe	0,6 g	1,7 g	11 g
Eiweiß	0,1 g	0,4 g	2,9 g
Salz	0,01 g	0,03 g	0,2 g

**Verzehrempfehlung:** 1–3 x täglich einen Teelöffel (ca. 5 g) Flohsamenschalen-Pulver in 200 ml Wasser in einem Shaker anrühren. Darauf achten, dass das Pulver gut aufgelöst ist. Entweder sofort oder nach kurzer Quellzeit trinken. Anschließend müssen mindestens weitere 200 ml Wasser nachgetrunken werden, um die erwünschte Wirkung zu erzielen. Alternativ trocken unter das Müsli mischen.

Zwischen der Einnahme von Medikamenten und Flohsamenschalen sollte mindestens ein Zeitraum von einer Stunde liegen. Generell bei Ballaststoffen viel Flüssigkeit nachtrinken und nicht trocken verzehren!

Lichtgeschützt, trocken und unter 25 °C aufbewahren.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden und ersetzen nicht eine gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden.

**Inhalt 400 g** (= 80 Portionen á 5 g)

Art.-Nr.: 1785

Eti1221