



Formblatt  
**Produktkurzinformation**

Revision **01**  
gültig ab 01.03.2017

Artikel: 0313  
Bezeichnung: **Flohsamen gemahlen 400g**  
PZN: PZN-12643938  
EAN: 4251023903137

---

## Produktinformation

### Produktbeschreibung

Ballaststoffreiches Lebensmittel mit Quellstoffen

Die gemahlene Flohsamen werden aus dem ganzen Korn des schwarzen Flohsamens (*Plantago Afra*) hergestellt. Das ballaststoffreiche Pulver ist ein idealer Begleiter für eine ausgewogene Ernährung. Die wertvollen Inhaltsstoffe und die wasserbindende Eigenschaft bleiben dem Pulver erhalten. Um den gewünschten Effekt zu erzielen ist es daher sehr wichtig, auch nach dem Verzehr von gemahlene Flohsamen genügend zu trinken.

Indische Flohsamenschalen, gemahlen sind gut geeignet für die Aufwertung einer oftmals ballaststoffarmen Ernährung.

### Zusammensetzung

**Zutaten:** 100% Flohsamen, gemahlen  
Vegan sowie von Natur aus frei von Laktose und Gluten

### Anwendung

**Verwendung:** 1 – 2 x täglich 10 g Pulver (ca. 2 leicht gehäufte Teelöffel) in ein beliebiges Getränk (ca. 200ml), in Müsli, Quark, Joghurt oder Süßspeisen einrühren. Anschließend 1-2 Gläser Flüssigkeit nachtrinken. Auch zum Eindicken von Speisen gut geeignet.

**Hinweis:** Beim Verzehr von Ballaststoffen auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten!  
Das Pulver sollte trocken und lichtgeschützt aufbewahrt werden.



Formblatt  
Produktkurzinformation

Revision **01**  
gültig ab 01.03.2017

Artikel: 0313  
Bezeichnung: **Flohsamen gemahlen 400g**  
PZN: PZN-12643938  
EAN: 4251023903137

### Nährwertinformationen

Nährwerte*	pro 100 g	pro 10 g
Brennwert	1045 kj/254 kcal	105 kj/25 kcal
Fett	4,9 g	0,49 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,5 g	<0,1 g
Kohlenhydrate	5,3 g	0,53 g
davon Zucker	0,6 g	<0,1 g
Ballaststoffe	60,4 g	6,04 g
Eiweiß	17,1 g	1,71 g
Salz	0,1 g	<0,1 g
Broteinheiten	0,44 BE	0,04 BE

\* Die Analysedaten sind Durchschnittswerte und unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.