

## Dr. Jacob's Chia-Samen vegan Omega-3



### Reich an Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren

- ✓ Ballaststoffreich
- ✓ Pflanzliche Omega 3 Quelle
- ✓ Für normalen Cholesterin-Spiegel
- ✓ Vielseitig in der Anwendung, vegan

450 g

### Superfood Chiasamen

Chia-Samen (*Salvia hispanica* L.) wurden ursprünglich in Zentralamerika von den Azteken angebaut. In Europa sind sie erst seit kurzer Zeit bekannt. Chia-Samen enthalten große Mengen an Ballaststoffen sowie an 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 Erhaltung eines normalen Blut-Cholesterinspiegels bei.

### Verwendung der Chia-Samen:

Chia-Samen sind knusprig und schmecken leicht nussig. In Wasser eingeweicht bilden sie eine Gelschicht um jedes Korn. Brot machen sie ganz oder gemahlen besonders knusprig und halten es lange frisch.



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

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

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

### Zutaten:

100 % Chia-Samen. Kann Spuren von **Lupinen** enthalten.

### Nährwerte:

Durchschnittswerte pro:	100 g
Brennwert	1832 kJ/444 kcal
Fett	31 g
- davon gesättigte Fettsäuren	3,8 g
- davon einfach ungesättigte Fettsäuren	2,1 g
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	25 g
Kohlenhydrate	4,9 g
- davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	34 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 09633103

Österreich: PHZNR 3959915

EAN/GTIN-Code 4 041246 500103

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



**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. Seit der Gründung ist unsere Philosophie, 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 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.

