|  |
| --- |
|  |
| ***PZN:*10233202*****USP’s:*****- Die Chia Bio-Samen von Raab Vitalfood enthalten Protein und sind reich an Ballaststoffen, Calcium, Magnesium, Phosphor, Vitamin B1, Vitamin B3 und Vitamin E.****<h2> Bio Chia Samen von Raab Vitalfood </h2>**Chia sind die Samen der *Salvia hispanica*, einer südamerikanischen Pflanze aus der Gattung des Salbeis. In der Sprache der Mayas bedeutete Chia Stärke oder Kraft. Die Samen enthalten Protein und sind reich an: Ballaststoffen, Calcium, Magnesium, Phosphor, Niacin (Vitamin B3), Thiamin (Vitamin B1) und Vitamin E.**<h3>** **Raab Vitalfood – Nahrungsergänzung in Bioqualität seit 1989 </h3>**Im bayerischen Rohrbach an der Ilm entwickelt, produziert und vertreibt Raab Vitalfood pflanzliche Lebensmittel und Proteine sowie Superfoods und Nahrungsergänzungen in bester Bio Qualität – und das seit 28 Jahren. 2017 wurde das Sortiment um eine pflanzliche Sportlerserie erweitert. Diese ergänzt die bestehende Auswahl an pflanzlichen Proteinen und begleitet Hobby- und Leistungssportler gleichermaßen durch den Trainingsprozess.**<h4>** **Produktmerkmale & Hinweise </h4>**<li> Hergestellt in Deutschland<li> Für Vegetarier und Veganer geeignet<li> Gluten- und laktosefrei<li> Bio-Kennzeichnung: DE-ÖKO-001 Südamerika-Landwirtschaft<br><br>Farbe und Geschmack können variieren, da es sich um ein Naturprodukt handelt, das jahreszeitlichen Schwankungen unterliegt. Kühl, trocken und gut verschlossen lagern. Füllhöhe technisch bedingt.Raab Vitalfood verwendet nur beste Rohstoffe und kontrolliert sämtliche Produkte auf Rückstände und den ausgelobten Nährstoffgehalt.**<h5>** **Netto-Füllmenge </h5>**Inhalt = 200 g**<h6>** **Zutaten </h6>**100 % Chia Samen (aus kontrolliert biologischem Anbau).**<h7>** **Verzehrempfehlung </h7>**Weichen Sie Chia Samen in Flüssigkeit (z.B. Wasser, Saft, Pflanzenmilch) für ca. 3 Minuten auf und nehmen Sie das Getränk ein. Chia Samen können auch direkt in Speisen und Getränke, wie Müsli, Joghurt oder Smoothies gegeben werden. Die tägliche Aufnahme von 15 g Chia Samen soll nicht überschritten werden.**<h8>** **Nährwerte </h8>**

| **Nährwerte** | **pro 100 g** |
| --- | --- |
| Energie | 1869 kJ / 453 kcal |
| Fett | 32 g |
| - davon gesättigte Fettsäuren | 3,5 g |
| - davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren | 26 g |
| Kohlenhydrate | 5,2 g |
| - davon Zucker | 0,5 g |
| Ballaststoffe | 30 g |
| Eiweiß | 21 g |
| Salz | 0,03 g |
| Thiamin (B1) | 3,5 mg (317 %) |
| Niacin (B3) | 3,7 mg (23 %) |
| Calcium | 620 mg (78 %) |
| Magnesium | 350 mg (93 %) |
| Phosphor | 830 mg (119 %) |
|  |  |
| Omega-6-Fettsäuren | 6,4 g |
| Omega-3-Fettsäuren | 19 g |
| NRV: Prozent der Nährstoffbezugswerte |  |

 |
|  |