

**FLOHSAMENSCHALEN** (Indien) aus kontrolliert biologischem Anbau / **PEAUX DE PSYLLIUM** (Inde) de l'agriculture biologique contrôlée / **BUCCIA DI PSILLIO** (India) da agricoltura biologica controllata

**DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO 100 g / VALEURS NUTRITI-  
VES MOYENNES PAR 100 g / VALORI NUTRITIVI MEDI PER 100 g**

|                                                                                        |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Energie / énergie / energia                                                            | 798 kJ / 191 kcal |
| Fett / graisse / grassi                                                                | 0,2 g             |
| davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés /<br>di cui acidi grassi saturi | 0 g               |
| Kohlenhydrate / glucides / carboidrati                                                 | 2,2 g             |
| davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri                                           | 0 g               |
| Ballaststoffe / fibre alimentaires / fibre alimentari                                  | 88 g              |
| Eiweiss / protéines / proteine                                                         | 1,0 g             |
| Salz / sel / sale                                                                      | 0,3 g             |

Die kleinen Samen des Flohsamens (*Plantago psyllium*) sind sehr ballaststoffreich. Sie haben eine wasserbindende und aufquellende Eigenschaft.

**VERWENDUNG** Eine kleine Menge Samen in Flüssigkeit geben und ca. 20 Minuten quellen lassen. Anschließend pur oder in Müsli, Quark, Joghurt oder andere Speisen eingerührt verzehren. Genügend Flüssigkeit dazu trinken.

Les petites graines de psyllium (*Plantago psyllium*) sont très riches en fibres. Elles ont la propriété de retenir l'eau et de gonfler.

**UTILISATION** Verser une petite quantité de graines dans un liquide et laisser gonfler environ 20 minutes. Consommer ensuite nature ou mélangé à du muesli, du fromage blanc, du yaourt ou d'autres aliments. Boire suffisamment de liquide en accompagnement.

I piccoli semi di psillio (*Plantago psyllium*) sono molto ricchi di fibre. Hanno proprietà idratanti e rigonfianti.

**USO** Versare una piccola quantità di semi in un liquido e lasciarli gonfiare per circa 20 minuti. Consumare poi da soli o mescolati a muesli, quark, yogurt o altri alimenti. Bere una quantità sufficiente di liquidi.

Kühl und trocken aufbewahren / Conserver dans un endroit frais et sec /  
Conservare in luogo fresco e asciutto /

Nach Gebrauch wieder gut verschliessen / Bien refermer après usage /  
Richiudere bene la confezione dopo l'uso /

Abgepackt in der Schweiz / Emballé en Suisse / Confezionato in Svizzera

Naturkraftwerke Biofood AG  
Gibelstrasse 11  
CH-8607 Aathal-Seegraben  
naturkraftwerke.ch | weltkueche.bio  
A. Conte, Bichtlingerstrasse 13  
D-88605 Schnerringen



CH-BIO-006  
Indien Landwirtschaft

mindestens haltbar bis / à consommer  
de préférence avant le / da consumarsi  
preferibilmente entro il:

e 500 g

