

## Zirkulin Flohsamenschalen

Lebensmittel

### Zirkulin Flohsamenschalen unterstützen eine ballaststoffreiche und gesunde Ernährung

Die Samenschalen des Indischen Flohsamens (*Plantago Ovata*) haben einen hohen Gehalt an löslichen und sehr gut quellfähigen Ballaststoffen. Sie fördern die natürliche Verdauung und die Darmgesundheit, da die Samenschalen ein Vielfaches ihres eigenen Gewichts an Flüssigkeit an sich binden können.

Der Vorteil gegenüber anderen Ballaststoff-Lieferanten, wie z. B. Weizenkleie oder Leinsamen, ist das besondere Quellvermögen und zusätzlich der Gehalt an Schleimstoffen, die ebenfalls im Darm aufquellen.

Indische Flohsamenschalen sind gut verträglich, einfach in der Anwendung, geschmacksneutral und können bequem in den täglichen Ernährungsplan integriert werden. Sie sind zur längerfristigen Verwendung geeignet und führen nicht zur Gewöhnung.

### Gut zu wissen:

- Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Erwachsene mindestens 30 g Ballaststoffe pro Tag. 6 g Zirkulin Flohsamenschalen decken 17 % der empfohlenen Tageszufuhr.
- Beim Verzehr von Ballaststoffen muss auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden, da diese im Darm viel Flüssigkeit binden.
- Indische Flohsamenschalen sind auch geeignet zum Backen und Eindicken von Speisen.
- Die Bezeichnung „Flohsamen“ erhielten die Samen des Indischen Wegerichs ursprünglich, weil sie aus der Ferne betrachtet, eine Ähnlichkeit mit Flöhen aufweisen.
- Zirkulin Flohsamenschalen sind:
  - Ohne Aroma- und Konservierungsstoffe
  - Ohne Zusatz von Süßungsmitteln
  - Vegan (rein pflanzlich)
  - Gluten- und laktosefrei

**Verzehrempfehlung:** 2 x täglich 1 leicht gehäuften Teelöffel (je ca. 3 g) in ca. 200 ml Wasser gut verrühren, 2 Minuten quellen lassen und trinken. Anschließend 1–2 weitere Gläser Flüssigkeit trinken.

Für die Gesundheit ist es wichtig, auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise zu achten.

<b>Nährwertangaben</b>	<b>pro 100 g</b>	<b>pro Portion (3 g (ca. 1 TL))</b>
Brennwert	827 kJ	25 kJ
kJ (kcal)	(205 kcal)	(6 kcal)
Fett	2,3 g	< 0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g	< 0,1 g
Kohlenhydrate	< 0,5 g	< 0,5 g
davon, Zucker	< 0,5 g	< 0,5 g
Ballaststoffe	82 g	2,5 g
Eiweiß	4,9 g	< 0,5 g
Salz	0,08 g	< 0,01 g

Der Salzgehalt ist ausschließlich auf die Anwesenheit natürlich vorkommenden Natriums zurückzuführen.  
Die Packung enthält ca. 83 Portionen.

**Zutaten:** Indische Flohsamenschalen (Plantago Ovata).

**Hinweis:** Beim Verzehr ist auf eine reichliche Flüssigkeitszufuhr zu achten, da die Ballaststoffe Wasser binden und bei zu geringer Flüssigkeitszufuhr zu Darmverschluss führen können.

**Lagerhinweis:** Kühl und trocken lagern.

**Inhalt: 250 g**

PZN: 10731644

EAN: 4056500 088204