



Flohsamen

ganz

An Flöhe erinnert das Aussehen der kleinen, glänzend braunen Samen des Flohsamenwegerichs, der vor allem in den Ländern am Mittelmeer häufig anzutreffen ist. Als natürliches, rein pflanzliches Hilfsmittel werden Flohsamen schon lange zur Unterstützung der Verdauung genutzt. Die Schalen bestehen unter anderem aus unverdaulichen Schleimstoffen, die große Mengen Wasser an sich binden können und deshalb Gleit- und Quellmittel zugleich sind. Im Darm nehmen sie stark an Volumen zu, was den Darm zur Tätigkeit veranlasst und letztlich zu einem befreienden, erleichternden Stuhlgang führt. Flohsamen sind so klein und glatt, dass sie sich gut einnehmen lassen, ohne dass man sie vorher zerkleinern muss.

Zutaten: 100 % Flohsamen ganz.

Verzehrempfehlung: 1-3x täglich 2 TL (ca. 6 g) Flohsamen in einem Glas Wasser quellen lassen, verzehren und anschließend reichlich Flüssigkeit (mind. 250 ml) nachtrinken. Zwischen der Einnahme von Medikamenten und Flohsamen sollte mindestens ein Zeitraum von einer Stunde liegen.

Für Kinder unter 6 Jahren nicht geeignet.

Durchschnittliche Nährwerte	pro Portion (= 6 g)	pro 100 g Flohsamen
Brennwert	66 kJ/16 kcal	1099 kJ/268 kcal
Fett	0,5 g	8 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,06 g	1 g
Kohlenhydrate	0,1 g	2 g
davon Zucker	0,06 g	1 g
Ballaststoffe	3,5 g	59 g
Eiweiß	1 g	17 g
Salz	0 g	0 g

Lichtgeschützt, trocken und unter 25 °C aufbewahren.

Inhalt 500 g (= 83 Portionen à 6 g)

Art.-Nr.: 771

Eti1222