



Haferkleie Frühstückssnack

Knusprig-krosse Zerealienmischung

Gesunde Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate

- für einen gesunden Start in den Tag
- für einen normalen Cholesterinspiegel

Wissenswertes:

Knusprig-krosse Zerealienmischung für einen gesunden, kohlenhydrat- und ballaststoffreichen Start in den Tag. Beruf, Schule, Alltagsstress sowie eine überwiegend sitzende Lebensweise stellen höchste Anforderungen an unseren Körper. Ein gesundes, schmackhaftes Frühstück mit komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen kann viel zu unserem Wohlbefinden sowie unserer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit beitragen. Haferkleie-Frühstückssnack enthält eine ausgewogene Kombination löslicher und unlöslicher Ballaststoffe. Die unlöslichen Ballaststoffe können aufgrund ihrer Quellfähigkeit Flüssigkeiten an sich binden und vergrößern so den Darminhalt. Zusätzlich enthält Haferkleie Beta-Glucan, einen hafertypischen löslichen Ballaststoff, der nachweislich schon ab einer täglichen Aufnahme von 3 Gramm zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut beiträgt.

Zutaten: Haferkleie (70 %), Maismehl, Dextrose, Gerstenmalzextrakt, Speisesalz.

Durchschnittliche Nährwerte	pro Portion zu 45 g	% des empf. Tagesbedarfs nach NRV*	pro 100 g
Brennwert	725 kJ/172 kcal	—	1.611 kJ/383 kcal
Fett	3,0 g	—	6,6 g
davon			
- ges. Fettsäuren	0,6 g	—	1,4 g
- einf. unges. Fettsäuren	1,4 g	—	3,2 g
- mehrf. unges. Fettsäuren	0,9 g	—	2,0 g
Kohlenhydrate	26,6 g	—	59,0 g
davon			
- Zucker	5,0 g	—	11,0 g
Ballaststoffe	6,0 g	—	13,4 g
lösliche Ballaststoffe	2,8 g	—	6,2 g
davon			
- Beta-Glucan	2,7 g	—	6,0 g
unlösliche Ballaststoffe	3,2 g	—	7,2 g
Eiweiß	6,8 g	—	15,0 g
Salz	0,2 g	—	0,5 g
Vitamin B1	0,21 mg	19 %	0,46 mg
Phosphor	282,2 mg	40 %	627 mg
Eisen	2,9 mg	21 %	6,4 mg
Magnesium	104,9 mg	28 %	233 mg
Zink	1,9 mg	19 %	4,2 mg

*NRV = Nährstoffbezugswert für die tägliche Zufuhr gemäß VO (EU) Nr. 1169/2011

Verzehrempfehlung:

Für ein nahrhaftes Frühstück empfehlen wir etwa 5 gehäufte Esslöffel (ca. 45 g) Haferkleie-Frühstückssnack. Schmeckt lecker mit Milch, Joghurt, Quark, zum Müsli oder auch einfach pur als Zwischenmahlzeit oder zum Knabbern. Da ballaststoffhaltige Lebensmittel Wasser aus der Nahrung aufnehmen und aufquellen, ist eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme von mindestens 2 Litern täglich sehr wichtig.

Kräuterhaus Sanct Bernhard

Der Spezialist für Naturheilmittel und Kosmetik.
Seit **1903** im Dienste der Gesundheit.



Der Verzehr von Haferkleie-Frühstückssnack ersetzt nicht eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Kühl und trocken lagern.

Made in Germany

Inhalt 500 g

(= mind. 11 Portionen à 45 g)

Art.-Nr.: 1774

Fo0219