PZN:
16778569
16778552

Bezeichnung:
Lebensmittel

Produkt:

16778569 – 1000 g Linusit Gold Leinsamen
16778552 - 500 g Linusit Gold Leinsamen

Nettofüllmenge:
16778569 – 1000 g
16778552 - 500 g

Aufbewahrungshinweise:
Trocken, kühl und verschlossen lagern.

Verwendungshinweis:
3 x täglich möglichst vor oder zum Essen verzehren.

Bitte achten Sie auf eine reichliche Flüssigkeitszufuhr pro Tag.

Als pure Variante:

- 1. Je 15 g GOLD Leinsamen (2 Esslöffel).
- Für Kinder von 6-12 Jahren nur 1 Esslöffel.
- 2. Möglichst unzerkaut verzehren.
- 3. 1-2 Gläser Wasser (mindestens 150 ml) nachtrinken.

Als Leinsamenbrei:

- 1. 15 g GOLD Leinsamen (2 Esslöffel) in ca. 400 ml Wasser einrühren und kurz aufkochen.
- 2. Ab und zu umrühren und bis zu 1 Stunde quellen lassen.
- 3. Anschließend mit Samen verzehren.

Als Leinsamengel:

- 1. 15 g GOLD Leinsamen (2 Esslöffel) mittels Teigrolle oder Ähnlichem zunächst leicht anquetschen (nicht schroten!).
- 2. In ca. 400 ml Wasser einrühren und kurz aufkochen.
- 3. Ab und zu umrühren und bis zu 1 Stunde quellen lassen.
- 4. Grob über ein Sieb streichen und Leinsamengel innerhalb von 30 Minuten verzehren

Gebrauchshinweis:
Aufgrund der starken Quellfähigkeit, achten Sie bitte auf einen Abstand von mindestens ½ - 1 Stunde zur Einnahme von Arzneimitteln.

Es wird eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise empfohlen.

Zutaten:

Stark quellende Spezialleinsamen.

Nährwertangaben

	(Tages)Portion	Pro 100 g [% NRV**]
Nährwerte		
Brennwert/Energie		2089 kJ
Brennwert/Energie		506 kcal
Fett		39 g
davon gesättigte Fettsäuren		4,0 g
Kohlenhydrate		0,6 g
davon Zucker		0,6 g
Ballaststoffe		27 g
Eiweiß		26 g
Salz		0,07 g
Mineralstoffe/Spurenelemente		
Calcium		206 mg [26 %]
Magnesium		323 mg [86 %]

** Nährstoffbezugswerte gemäß EU-Verordnung 1169/2011

Adresse des Lebensmittel-Unternehmens

Bergland-Pharma GmbH & Co. KG
Alpenstr. 15
87751 Heimertingen