

PZN: 12530795	Datum: 11.01.2017
<b>Produktnname:</b> Green Help <b>Ind.</b> Flohsamenschalen, gemahlen, 1000g-Beutel	Marion Blum e.K. Hoher Wald 26 51519 Odenthal

**Status:**

Nahrungsergänzungsmittel  Lebensmittel  diätetisches Lebensmittel  
 \_\_\_\_\_

**Zutaten:**

100% Indische Flohsamenschalen, gemahlen (Plantago ovata)

**Nährwerte:**

	pro 100 g		pro Portion (3g)	
<i>Energie</i>	67 kJ =	16 kcal	2 kJ =	0,18 kcal
<i>Fett</i>	<0,50	g	<0,02	g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,06	g	<0,01	g
<i>Kohlenhydrate</i>	2,00	g	0,06	g
- davon Zucker	0,24	g	<0,01	g
<i>Ballaststoffe</i>	88,00	g	2,64	g
<i>Eiweiß</i>	1,00	g	0,03	g
<i>Salz*</i>	0,30	g	< 0,01	g

\*Der Salzgehalt ist ausschließlich auf die Anwesenheit natürlich vorkommenden Natriums zurückzuführen.

**Kennzeichnungsvorgaben:**

Gentechnik: Das Produkt ist gemäß den Verordnungen (EG) Nr. 1829/2003 und 1830/2003 des EUROPÄISCHEN PARLAMENTS UND DES RATES vom 22. September 2003 nicht kennzeichnungspflichtig

Allergene: Angaben zum Anhang II der Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 DES EUROPÄISCHEN PARLAMENTS UND DES RATES vom 25. Oktober 2011 und ihre Änderung (EU) Nr. 78/2014 über Stoffe oder Erzeugnisse, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen:

**Das Produkt enthält keine gemäß den oben genannten Richtlinien kennzeichnungspflichtigen Allergene als Zutat.**

**Aufbewahrungsbedingungen:**

Bitte gut verschlossen, trocken und bei Raumtemperatur lagern. Ungeöffnet mindestens haltbar bis Ende: Siehe Beutelboden

**Nettofüllmenge/Stückzahl/Abtropfgewicht:**

Inhalt: 1000g

**Gebrauchsempfehlung:**

Wir empfehlen 2x täglich 1 leicht gehäuften Teelöffel (je ca. 3g) in ca. 200ml Flüssigkeit (Wasser oder Saft) gut verrühren und etwas quellen lassen (ca. 1 - 2 Minuten) und trinken. Anschließend jeweils 1 – 2 weitere Gläser Flüssigkeit trinken.

Beim Verzehr von Ballaststoffen ist unbedingt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.

**Sonstiges:**

Flohsamenschalen sind die Samenschalen der Pflanze *Plantago ovata*. Sie enthalten sehr viele lösliche Ballaststoffe mit hohem Quellvermögen und unterstützen so auf natürliche Weise die Verdauung. Flohsamenschalen sind gut verträglich.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Erwachsene mindestens 30g Ballaststoffe pro Tag. 6g (2 leicht gehäufte Teelöffel) Green Help Flohsamenschalen täglich können diesen Bedarf mit 17% der empfohlenen Tageszufuhr ergänzen. Green Help indische Flohsamenschalen, gemahlen, sind ein Lebensmittel zur Unterstützung einer ballaststoffreichen Ernährung.

Tip: Flohsamenschalen eignen sich auch zum Backen und Eindicken von Speisen.