

Produktinformation

PZN 16945926

Hanfsamen geschält Bio

Hanfsamen geschält sind eine hervorragende pflanzliche Eiweißquelle und reich an Omega-3-Fettsäuren

- ✓ vegan
- ✓ Quelle an Magnesium, Eisen und Zink
- ✓ hoher Gehalt an ungesättigten Fettsäuren

Zutaten: Hanfsamen geschält aus kontrolliert biologischem Anbau

Hanfsamen geschält schmecken leicht nussig-aromatisch. Hanfsamen sind die ideale Zutat für Müsli, Smoothie, Brot, Backwaren, Getreidegerichte und Salate. Geschälte Hanfsamen können zu süßen und pikanten Speisen beigegeben werden. Tipp: Hanfsamen leicht anrösten und zum Bestreuen von Salaten verwenden.

Verzehrhinweis: Der tägliche Verzehr sollte 30 g nicht überschreiten. Für Kinder, Kleinkinder und Säuglinge ist der Verzehr nicht geeignet. Es handelt sich um Speisehanf, der keine berauschende Wirkung hat. Die Packung enthält 8-9 Portionen. Kann erntebedingt **glutenhaltige** Getreidekörner enthalten.

ø Nährwerte	pro 100 g	pro Portion 30 g
Energie	2577 kJ / 623 kcal	773 kJ / 187 kcal
Fett	53 g	15,9 g
- davon gesättigte Fettsäuren	5,5 g	1,7 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	8,5 g	2,6 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	39 g	11,7 g
Kohlenhydrate	2,5 g	0,8 g
- davon Zucker	2,4 g	0,7 g
Ballaststoffe	6 g	1,8 g
Eiweiß	31 g	9,3 g
Salz	<0,05 g	<0,02 g
Magnesium	650 mg (173 % NRV*)	195 mg (52 % NRV*)
Zink	10 mg (100 % NRV*)	3 mg (30 % NRV*)
Eisen	12 mg (85 % NRV*)	3,6 mg (26 % NRV*)
sonstige Nährstoffe:		
Omega-3-Fettsäuren (α-Linolensäure)	7,8 g	2,3 g

* Prozent der Nährstoffbezugswerte gemäß Lebensmittelinformations VO
Die Nährwerte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Inhalt (Nettofüllmenge): 250 g

Status: Lebensmittel



DE-ÖKO-001
EU-Landwirtschaft

EAN 4016328014014

Inverkehrbringer: Aurica Naturheilmittel und Naturwaren GmbH . 66763 Dillingen . info@aurica.de.
www.aurica.de

Stand 02.2021