

Chia-Samen

Durchschnittswerte

100 g

Energie	444 kcal/ 1832 kJ
---------	-------------------

Fett	31 g
------	------

– davon gesättigte Fettsäuren	3,8 g
-------------------------------	-------

– davon einfach ungesättigte Fettsäuren	2,1 g
--	-------

– davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	25 g
---	------

Kohlenhydrate	4,9 g
---------------	-------

– davon Zucker	0 g
----------------	-----

Ballaststoffe	34 g
---------------	------

Eiweiss	21 g
---------	------

Salz*	0,03 g
-------	--------

Omega-3-Fettsäuren (alpha-Linolensäure)	19 g
---	------

* Der Salzgehalt bezieht sich auf natürlich vorkommendes Natrium.