

## Graines de Chia

### Valeurs moyennes

100g

Valeur énergétique 444 kcal/ 1832 kJ

Lipides 31 g

– dont acides gras saturés 3,8 g

– dont acides gras monoinsaturés 2,1 g

– dont acides gras polyinsaturés 25 g

Glucides 4,9 g

– dont sucres 0 g

Fibre 34 g

Protéines 21 g

Sel\* 0,03 g

Oméga 3(acide alpha-linolénique) 19 g

\*la teneur en sel se réfère à celle du sodium d'origine naturelle.