



pure

✓ lactosefrei  
✓ glutenfrei

Für Vegetarier +  
Veganer geeignet

# Bio Flohsamen- schalen

Doppelherz pure steht für eine spezielle Auswahl und Verarbeitung von hochwertigen Rohstoffen. Die Doppelherz pure Bio Flohsamenschalen unterstützen eine ballaststoffreiche Ernährung. Die Flohsamen enthalten einen hohen Gehalt an löslichen und sehr gut quellfähigen Ballaststoffen. Die Flohsamenschalen sind dabei in reiner Bioqualität und kommen im praktischen und wiederverschließbaren Standbeutel. Sie sind einfach in der Zubereitung, gut verträglich und zur langfristigen Anwendung geeignet.

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	pro Portion (3 g)
Energie	767 kJ 190 kcal	23 kJ 6 kcal
Fett	< 0,5 g	< 0,1 g
davon: gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g	< 0,1 g
Kohlenhydrate	1,2 g	0,1 g
davon: Zucker	0 g	0 g
Ballaststoffe	84 g	2,5 g
Eiweiß	3,3 g	< 0,1 g
Salz	0,30 g	< 0,01 g

Der Salzgehalt ist ausschließlich auf die Anwesenheit vorkommenden Natriums zurückzuführen.

## Verzehrempfehlung:

2-mal täglich 1 gehäuften Teelöffel (je 3 g) in reichlich Flüssigkeit (mindestens 200 ml), Wasser oder Saft, verrühren und trinken. Anschließend 1–2 weitere Gläser Flüssigkeit trinken.

## Hinweise:

Beim Verzehr ist auf eine reichliche Flüssigkeitszufuhr zu achten, da die Ballaststoffe Wasser binden und bei zu geringer Flüssigkeitszufuhr zu Darmverschluss führen können.

Für die Gesundheit ist es wichtig, auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise zu achten.



  
**Queisser**  
PHARMA  
Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg  
DEUTSCHLAND  
[www.doppelherz.de](http://www.doppelherz.de)