

## Flohsamenschalen gemahlen

Lebensmittel

### Hochwertige Ballaststoffe zum Trinken mit Orangengeschmack

Zirkulin Flohsamenschalen gemahlen sind ein pflanzliches Quellmittel mit Orangengeschmack zum Einrühren in kaltes oder warmes Wasser. Die Samenschalen des Indischen Flohsamens (Plantago Ovata) haben einen hohen Gehalt an löslichen und sehr gut quellfähigen Ballaststoffen.

Die Schalen fördern die natürliche Verdauung und die Darmgesundheit. Sie können bis zum 40-fachen ihres eigenen Gewichts an Flüssigkeit an sich binden und in den Darm geleiten. Durch die Flüssigkeitszufuhr erhöht sich der Darminhalt und wird weicher. Der Vorteil gegenüber anderen Ballaststoff-Lieferanten, wie z.B. Weizenkleie oder Leinsamen, ist das besonders hohe Quellvermögen und zusätzlich der Gehalt an Schleimstoffen, die ebenfalls im Darm aufquellen und zu einer angenehmeren Darmpassage des Stuhls beitragen.

Gut zu wissen:

- Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Erwachsene mind. 30 g Ballaststoffe pro Tag
- Zirkulin Flohsamenschalen gemahlen können auch während der Schwangerschaft und Stillzeit verwendet werden
- Zirkulin Flohsamenschalen gemahlen sind:
  - Für eine vegane Ernährung geeignet
  - Frei von Konservierungsstoffen
  - Von Natur aus frei von Gluten und Laktose

**Verzehrempfehlung:** 2 x täglich 1 leicht gehäuften Teelöffel (je ca. 3 g) in ca. 150 ml Wasser gut verrühren, kurz (1–2 Minuten) quellen lassen und dann trinken. Anschließend 1–2 weitere Gläser Flüssigkeit trinken.

Nährwertangaben	pro 100 g	pro 6 g (ca. 2 TL) (Tagesempfehlung)
Brennwert	830 kJ	50 kJ
kJ (kcal)	(201 kcal)	(12 kcal)
Fett	< 0,5 g	< 0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g	< 0,1 g
Kohlenhydrate	9,3 g	0,6 g
davon Zucker	1,7 g	< 0,5 g
Ballaststoffe	79 g	4,7 g
Eiweiß	0,9 g	< 0,5 g
Salz	0,20 g	< 0,01 g

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

**Zutaten:** Indische Flohsamenschalen (fein vermahlen) (67 %), Maisdextrin (24 %), Säuerungsmittel

Citronensäure, natürliches Orangen-Aroma, färbendes Lebensmittel natürlicher Paprikaextrakt,  
Süßungsmittel Sucralose.

**Inhalt: 200 g e**

PZN: 11230789