

NL: **Chia** (*Salvia hispanica*) is een kruid dat bloeit in Zuid-Amerika. Het zaad is sedert eeuwen een belangrijk voedingsmiddel. Chiazaad levert van nature tal van voedingsstoffen en nutriënten in een optimale verhouding. Purasana chiazaden zijn onbewerkt en vrij van additieven. Chiazaden zijn een bron van omega-3, vitaminen en mineralen en rijk aan vezels. Maximaal 15 g per dag consumeren. **Ingrediënten:** 100% biologische en rauwe chiazaden (*Salvia hispanica*) uit Zuid-Amerika. **Droog bewaren & de pot na elk gebruik goed sluiten.**

FR: **Le Chia** (*Salvia hispanica*) est une herbe d'Amérique du Sud. Depuis des siècles, la graine est reconnue comme un aliment incontournable. La graine de chia offre de nature dans un rapport équilibré une multitude d'éléments nutritifs et phytonutriments. Les graines de chia de Purasana sont non traitées et ne contiennent aucun additif. Les graines de chia sont une source d'acides gras oméga-3, de vitamines et minéraux et elles sont riches en fibre. Consommer max. 15 g par jour. **Ingrediënten:** 100% graines de chia (*Salvia hispanica*) bruts et biologiques d'Amérique du Sud. **À conserver au sec & bien refermer le bocal après chaque utilisation.**

EN: **Chia** (*Salvia hispanica*) is a herb that thrives in South America. The seed has been an important nutrient since centuries. Chia seed provides naturally an optimal ratio of nutrients. Purasana chia seeds are untreated and free of additives. Chia seeds are a source of omega-3 fatty acids, vitamins and minerals and have a high fiber content. Consume max. 15 g a day. **Ingredients:** 100% organic and raw chia seeds (*Salvia hispanica*) from South-America. **Store dry & close the jar tightly after each use.**

D: **Chia** ist ein Kraut, das in Südamerika beheimatet ist. Der Samen ist schon seit Jahrhunderten ein wichtiges Nahrungsmittel. Chia-Samen verfügen von Natur aus über ein optimales Verhältnis zahlreicher Nährstoffe und sekundärer Pflanzenstoffe. Purasana Chia-Samen sind unverarbeitet und frei von Zusatzstoffen. Chia-Samen sind eine Quelle von Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen und reich an Ballaststoffen. Nehmen Sie maximal 15 Gramm pro Tag zu sich. **Zutaten:** 100 % biologische und unverarbeitete Chia-Samen (*Salvia hispanica*) aus Südamerika. **Trocken aufbewahren und nach jedem Gebrauch gut verschließen.**



purasana®
your natural protection

PURE & ORGANIC PRODUCT

CHIA
RAW SEEDS

e 350g

use these seeds in

- smoothie bowl
- muesli granola
- bread
- salad

Δ0320

**rich in omega 3 | fiber | calcium | phosphorus
magnesium | copper | vitamins B1, B3 & E**

Gemiddelde voedingswaarde/Valeurs nutritionnelles moyennes Average nutritional value/durchschnittliche Nährwerte	100g
energie/valeurs énergétique/energy/Energie	1832 kJ/444 kcal
vet/grasses/fat/Fett	31,4 g
verzadigd/saturés/saturated/davon gesättigte Fettsäuren	3,8 g
koolhydraten/glucides/carbohydrates/Kohlenhydrate	4,9 g
suiker/sucre/sugar/Zucker	0,8 g
eiwitten/proteïnes/proteins/Eiweiß	21,2 g
vezels/fibres/fibers/Balaststoffe	33,7 g
zout/se/salt/Salz	0,02 g ¹
calcium	500 mg (62,5%*)
fosfor/phosphore/phosphor	535 mg (76,42%*)
magnesium	290 mg (77,33%*)
koper/cuivre/copper	1,5 mg (150%*)
vitamine/vitamin B1 - thiamine	0,89 mg (80,9%*)
vitamine/vitamin B3 - niacine	11,2 mg (70%*)
vitamine/vitamin E	29,1 mg (242,5%*)
omega-3 (α-linoleenzuur/α-linoléique/ α-linolenic acid)	18,5 g
omega-6	6,4 g

* Referentie-inname van een gemiddelde volwassene / Apport de référence pour un adulte-type /
Reference intake of an average adult / referenzmenge für Erwachsene (8400kJ/2000kcal)

¹ uit van nature voorkomend natrium / de sodium naturel /
from naturally occurring sodium/aus natürlich vorkommendem Natrium

Ten minste houdbaar tot - Lot nr: zie verpakking |
A consommer de préférence avant fin - N° de lot:
voir emballage | Mindestens haltbar bis -
Chargennummer: siehe Verpackung | Best before -
Batch nr: see package



CNK: 3578572
BE-BIO-02
Non-EU Agriculture



PURASANA NV
Heulestraat 104, B-8560 Gullegem
www.purasana.com

artwork by
BURO AI

