

PURE &
ORGANIC
PRODUCT



purašana®
your natural protection

**SUPER
FOOD**

Rich in omega-3 |
calcium | magnesium

CHIA

RAW SEEDS

e 200g

use these
seeds in



smoothie
bowl



muesli
granola



bread



salad



Rich in omega 3 | fiber | calcium | phosphorus | magnesium | copper | vitamins B1 & B3

EN: Chia is a herb that thrives in South America. The seed has been an important nutrient for 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 gr a day.
Ingredients: 100% organic and raw chia seeds (Salvia hispanica) from South-America. **Store dry & close the bag tightly after each use.** Best before - Batch n°: see package.

NL: Chia is een kruid dat bloeit in Zuid-Amerika. Het zaad is sedert eeuwen een belangrijk voedingsmiddel. Chia levert van nature tal van voedingsstoffen en fytonutriënten in een optimale verhouding. Purasana chiazaad zijn onbewerkt en vrij van additieven. Chiazaad zijn een bron van omega-3, vitaminen en mineralen en rijk aan vezels. Maximaal 15 g per dag consumeren.
Ingrediënten: 100% biologische en rauwe chiazaad (Salvia hispanica) uit Zuid-Amerika.
Broog bewaren & de zak na elk gebruik goed sluiten. Ten minste houdbaar tot - Lot nr.: zie verpakking.

FR: Le Chia 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.
Ingredients: 100% graines de chia (Salvia hispanica) brutes et biologiques d'Amérique du Sud.
À conserver au sec & bien refermer le sachet après chaque utilisation. A consommer de préférence avant fin - N° de lot: voir emballage.

DE: 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 un verarbeitet 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 Beutel nach jedem Gebrauch gut verschließen.** Mindestens haltbar bis - Chargennummer: siehe Verpackung.

ES: La chia es una planta herbácea autóctona de Sudamérica. Desde hace muchos siglos constituye una fuente importante de alimento. Las semillas de chia contienen por naturaleza numerosos nutrientes y fitonutrientes en una proporción óptima.

Las semillas de chia de Purasana son naturales y no contienen aditivos. Las semillas de chia son ricas en fibras y constituyen una fuente de omega 3, vitaminas y minerales. No consumir más de 15 gramos al día.
Ingredientes: Semillas de chia (Salvia hispanica) de América del Sur 100 % biológicas y puras. **Conservar en un lugar seco y cerrar bien el envase después de cada uso.** Consumir preferentemente antes - Número de lote: ver paquete.

PT: A Chia é uma planta que cresce na América do Sul. A semente é, desde há séculos, um importante alimento. A semente de chia fornece naturalmente uma proporção perfeita de nutrientes. As sementes de chia da Purasana não sofrem qualquer transformação nem contêm aditivos. As sementes de chia são fonte de omega 3, vitaminas e sais minerais e são ricas em fibras. Consumir um máximo de 15 gramas diários.
Ingredientes: Sementes de chia (Salvia hispanica) 100% biológicas e naturais do América do Sul.
Conservar num local seco e fechar bem a embalagem após cada utilização. Melhor antes - Número do lote: ver pacote.

NO: Chia er en urt som trives i Sør-Amerika. Frøet har vært et viktig næringsstoff i århundrer. Chiafrø gir på en naturlig måte et optimalt forhold mellom næringsstoffer. Purasana chiafrø er ubehandlet og uten tilsetningsstoffer. Chiafrø er en kilde til omega-3 fettsyrer, vitaminer og mineraler, og har et høyt fiberinnhold. Maks inntak er 15 g per dag.
Ingredienser: 100% organiske og rå chiafrø (Salvia Hispanica) fra Sør-Amerika. **Oppbevares på et tørt sted. Lukk pakken godt etter åpning.** Best før - parti nr.: se emballasjen.

IT: La chia è un'erba che cresce rigogliosa nell'America meridionale. Il suo seme è da secoli un alimento importante. Il seme di chia fornisce in modo naturale un rapporto bilanciato di nutrienti. I semi di chia Purasana non subiscono trattamenti e non contengono additivi. Sono una fonte di acidi grassi omega 3, vitamina e minerali e hanno un elevato contenuto di fibre. Consumare un massimo di 15 g al giorno.
Ingredienti: 100% semi di chia (Salvia hispanica) biologici e crudi, provenienti dal America del Sud. **Conservare in luogo asciutto. Chudere bene la confezione dopo l'uso.** Da consumarsi preferibilmente entro - Numero di lotto: vedi pacchetto.

PL: Chia jest ziolem rosnącym w Ameryce Południowej, a jego nasiona już od wieków są ważnym źródłem pożywienia. Mają optymalną równowagę wielu składników odżywczych. Nasiona chia firmy Purasana są nieprzetworzone oraz nie zawierają żadnych dodatków. Nasiona chia są źródłem kwasów omega 3, witamin oraz minerałów oraz mają wysoką zawartość błonnika. Spożywać maks. 15 g na dzień.
Składniki: 100% organiczne i nieprzetworzone nasiona chia (Salvia Hispanica) z Ameryce Południowej.

Przechowywać w chłodnym, suchym miejscu. Dokładnie zamykać po każdym użyciu.
Data ważności - nr partii: patrz opakowanie.

Nutrition information / Voedingswaarden / Valeurs nutritionnelles / durchschnittliche Nährwerte / Valores nutricionales / Valores nutricionales medios / gennemsnitligt Næringsverdi / valori nutrizionali medi / Warstosc odzywcza	/ 100g
Energy / Energie / Energie / Energie / valor energético / energia / energ / valore energetico / Wartosc energetyczna	1854 kJ / 443 kcal
Fat / Vetten / Matières grasses / Fett / grasas / lipidos / fett / grassi / Tluszcz	31.6 g
of which saturates / waarvan verzadigde vetzuren / dont acides gras saturés / davon gesättigte Fettsäuren / de las cuales saturadas / dos quais saturadas / derav mettede fettsyrer / di cui acidi grassi saturi / w tym nasycony	3.42 g
Carbohydrate / Koolhydraten / Glucides / Kohlenhydrate / carbohidratos / hidratos de carbono / karbohydrater / carbohidrati / Węglowodany	34.3 g
of which sugars / waarvan suikers / dont sucres / davon Zucker / de los cuales azúcares / dos quais açúcares / derav socker / di cui zuccheri / w tym cukry	0.1 g
Fibre / Vezel / Fibres alimentaires / Ballaststoffe / fibra alimentaria / fibra / fiber / fibre alimentari / Błonnik	34.2 g
Protein / Eiwitven / Protéines / Eiweiß / proteínas / proteinas / protein / proteine / Bialko	22.5 g
Salt / Zout / Sel / Salz / salt / sale / salt / sale / Sól	0.02 g
vitamin(e)(a) B1 - thiamin(e)(a)	0.64 mg (58.2%*)
vitamin(e)(a) B3 - niacin(e)(a)	7.31 mg (45.7%*)
calcium/calcio/calcio	520 mg (65%*)
phosphor/fosfor/phosphore/fosfora/fosforo	790 mg (113%*)
magnesium/magnesi/magnésio	400 mg (107%*)
copper/koper/cuivre/cobre/Kupfer/rame	1.83mg (183%*)

omega-3 (α-linolenic acid/α-linoleic acid/α-linolenic acid/α-linoleic acid) (alfalinolenic acid/α-linolenic acid/α-linolenic acid/α-linolenic acid)

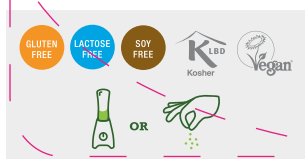
19.92 g

omega-6 (linoleic acid/linoleic acid/linoleic acid/linoleic acid/linoleic acid)

5.8 g

* From naturally occurring sodium / uit van nature voorkomend natrium / de sodium naturel / aus natürlich vorkommendem Natrium / de sodio natura / de sodio natural / av naturligt forekommende natrium / da sodio naturalmente presente / naturalmente występującego sodu

* Reference intake of an average adult / referentien-inname van een gemiddelde volwassene / apport de référence pour un adulte-type / Referenzmenge für erwachsene / Ingesta de referencia de un adulto medio / Doses de referencia para un adulto / % av anbefalt daglig inntak / assunzioni di riferimento di un adulto medio / referençynje warto 'sci spożycia (8400 kJ / 2000kcal)



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

artwork by **BURO AI**

CKN: 3578432

e 200g



BE-BIO-02
Non-EU Agriculture



purasana®
your natural protection