

## Zirkulin 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. Gemahlene Flohsamenschalen sind sättigend, gut verträglich, zur längerfristigen Verwendung geeignet und führen nicht zur Gewöhnung.

### 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
  - Glutenfrei

**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 Portion (3 g)
Brennwert	830 kJ	25 kJ
kJ (kcal)	(201 kcal)	(6 kcal)
Fett	< 0,5 g	< 0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g	< 0,1 g
Kohlenhydrate	9,3 g	< 0,5 g
davon Zucker	1,7 g	< 0,5 g
Ballaststoffe	79 g	2,4 g
Eiweiß	0,9 g	< 0,5 g
Salz	0,20 g	< 0,01 g

Diese Packung enthält ca. 67 Portionen

**Zutaten:** Indische Flohsamenschalen (fein vermahlen) (67 %), Maisdextrin (24 %), Säuerungsmittel Citronensäure, natürliches Orangen-Aroma, färbendes Lebensmittel natürlicher Paprikaextrakt, Süßungsmittel Sucralose.

**Hinweis:** Achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

**Lagerhinweis:** Kühl und trocken lagern.

**Inhalt: 200 g e**

PZN: 11230789