











DE Chiasamen (Salvia hispanica, Südamerika)	
Kann Spuren von Gluten, Eiern, Milch, Lupinen, Sesamsamen, Nüssen, Erdnüssen, Soja, Schwefeldioxid und Sulfiten enthalten. Verwendungshinweis: Die Verzehrmenge von 15g am Tag sollte nicht überschritten werden. Achte auf eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung sowie gesunde Lebensweise.	 Gut zu wissen: Für eher dickflüssige Rezepturen (wie z.B. Chia-Pudding) empfiehlt sich ein Verhältnis von 1:4 (Chiasamen:Flüssigkeit). Soll das Ergebnis eher flüssig werden wie z.B. bei Smoothies, ist ein Verhältnis von 1:6 geeignet.
FR Graines de chia (Salvia hispanica, Amérique du Sud)	
Peut contenir des traces de gluten, d'œufs, de lait, de lupin, graines de sésame, noix, arachides, soja, anhydride sulfuré et sulfites. Conseils d'utilisation : la consommation journalière ne doit pas excéder 15g. Prenez soin d'avoir un régime alimentaire équilibré et varié et un mode de vie sain.	 Bon à savoir : Pour obtenir des produits denses, comme par exemple le pudding de chia, nous recommandons un ratio de 1:4 (graines de chia : liquide). Pour un résultat plus liquide , comme pour les smoothies, un ratio de 1:6 est recommandé.
IT Semi di chia (Salvia hispanica, America meridionale)	
Puo contenere tracce di glutine, uova, latte, lupini, semi di sesamo, noci, arachidi, soia, anidride solforosa e solfiti. Consumo: non deve essere superata la dose di 15 g al giorno. Assicuratevi di seguire una dieta varia, equilibrata ed uno stile di vita sano.	 Buono a sapersi: Per creazioni più dense (ad esempio budini di chia) si raccomanda un rapporto 1:4 (semi di chia : liquido). Per tutte le altre (ad esempio gli smoothies) si consiglia un rapporto di 1:6.
ES Semillas de chia (Salvia hispanica, América del Sur)	
Puede contener trazas de gluten, huevos, leche, altramuces, semillas de sésamo, frutos de cáscara, cacahuètes, soja, dióxido de azufre y sulfitos. Instrucciones de uso: No exceder la cantidad diaria de 15g. Asegurar una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.	 Conviene saberlo: Para recetas más bien espesas (como el pudín de chia), se recomienda una proporción de 1 : 4 (semillas de chia : líquido). Si desea que el resultado sea más líquido , por ejemplo con batidos, es adecuada una proporción de 1 : a 6.
NL Chiazaden (Salvia hispanica, Zuid-Amerika)	
Kan sporen van gluten, melk, eieren, soja, sesam, lupine, aardnoten, noten, zwaveldioxide en sulfieten bevatten. Gebruiksaanwijzing: De dagelijkse inname van 15g mag niet worden overschreden. Zorg voor een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezond levensstijl.	 Goed om te weten: Voor vrij dikke recepten (zoals chiapudding) wordt een verhouding van 1 : 4 (chiazaden : vloeistof) aanbevolen. Als u wilt dat het resultaat meer vloeibaar is , bijv. bij smoothies, is een verhouding van 1 : 6 geschikt.
Nährwerte / valeurs nutritives / valori nutrizionali / valores nutritivos / voedingswaarden per / par 100g	
Energie / énergie / energia / valor energético	1832 kJ / 444 kcal
Fett / matières grasses / grassi / grasas / vetten	31,1g
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi / de las cuales ácidos grasos saturados / waarvan verzadigde vetzuren	3,8g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren / dont acides gras polyinsaturés / di cui acidi grassi polinsaturi / de las cuales ácidos grasos poliinsaturados / waarvan meervoudig onverzadigde vetzuren ²	24,2g
Kohlenhydrate / glucides / carboidrati / hidratos de carbono / koolhydraten	4,5g
davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri / de los cuales azúcares / waarvan suikers	0,8g
Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre / fibra alimentaria / vezels	31,4g
Eiweiss / protéines / proteine / proteínas / eiwitten	21,2g
Salz / sel / sale / sal / zout	0,03g
¹ Alpha-Linolensäure (ALA) trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 2g ALA ³ ein. / L'acide alpha-linolénique (ALA) contribue au maintien d'une cholestérolémie normale. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 2g d'ALA ³ . / L'ALA contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue. L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 2g di ALA ³ . / El ácido alfa-linolénico (ALA) contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 2g de este ácido graso ³ . / Alfa-linoleenzuur (ALA) draagt bij tot de instandhouding van normale cholesterolgehalten in het bloed. Het gunstige effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 2g ALA ³ . ² davon / dont / di cui / de las cuales / waarvan Alpha-Linolensäure / acide alpha-linolenique / acido alfa-linolenico / acido linoleico / alfa-linoleenzuur ³ 2g ALA = 12g Produkt / produit / prodotto / producto / product	
Bei Raumtemperatur, trocken und dunkel lagern. Mindestens haltbar bis, Losnummer: / Conserver à température ambiante, au sec et à l'abri de la lumière. À consommer de préférence avant le, n° de lot : / Conservare in luogo asciutto, buio e a temperatura ambiente. Da consumarsi preferibilmente entro il, numero di lotto: / Almacenar en un lugar seco, oscuro y a temperatura ambiente. Consumir preferentemente antes del, número de lote: / Bij kamertemperatuur, donker en droog bewaren. Ten minste houdbaar tot, chargennummer:	   74312306010
www.nu3.com	
nu3 GmbH Brückenstr. 5 10179 Berlin Deutschland / Allemagne / Germania / Alemania / Duitsland	


800g



Source of protein




Rich in fibre



Rich in Omega-3

Superfood¹ with excellent swelling ability in water or milk (alternatives) – ideal for toppings, baking, cooking or chia pudding

SPORT
FOOD
HEALTH



Chia Seeds

