

**NL:** Chia zaden zijn rijk aan Omega 3 vetzuren en meervoudig onverzadigde vetten en een bron van eiwitten en voedingsvezels.

**EN:** Chia seeds are rich in Omega 3 fatty acids and polyunsaturated fat and a source of protein and dietary fibre.

**FR:** Les graines de chia sont riches en acides gras oméga 3, et en graisses polyinsaturées et sont une source de protéines et de fibres alimentaires.

#### GEBRUIK - USE - UTILISATION

**NL:** Gebruik maximaal 15 g chia zaad per dag.

**EN:** Use up to 15 g of chia seeds per day.

**FR:** Utilisez jusqu'à 15 g de graines de chia par jour.

#### BEWAREN - STORE - CONSERVER

**NL:** Koel, droog en afgesloten bewaren. Buiten bereik van kinderen houden. Ten minste houdbaar tot einde en batchnummer; zie onderzijde.

**EN:** Keep cool, dry and closed. Keep out of reach of children. Best before end and batch number; see bottom.

**FR:** À conserver au frais, au sec et bien fermé. Tenir hors de portée des enfants. À consommer de préférence avant fin et numéro du lot : voir ci-dessous.



NL-BIO-01  
Niet-EU landbouw  
Non-EU agriculture  
Agriculture hors UE

Mattisson Healthcare BV  
Middenweg 16  
3401 MB IJsselstein  
The Netherlands

WWW.MATTISSON.EU



## ORGANIC CHIA ZADEN

GRAINES DE CHIA BIOLOGIQUES

*Salvia hispanica* - Rijk aan Omega 3,  
vitamines en mineralen

250  
GRAM

BREAD - YOGURT - SALAD

#### ZADEN - SEEDS - GRAINES

#### INGRÉDIËNTEN - INGREDIENTS - INGRÉDIENTS

**NL:** Biologische Chia zaden (*Salvia hispanica*) **EN:** Organic Chia seeds (*Salvia hispanica*)

**FR:** Graines de Chia (*Salvia hispanica*) biologiques

VOEDINGSWAARDE PER NUTRITIONAL VALUE PER VALEUR NUTRITIONNELLE PAR	100 g	RI/AJ*
Energie, Energy, Énergie	1832 kJ 444 kcal	
Vet, Fat, Matières grasses waarvan verzadigde vetzuren, of which saturated fatty acids, dont acides gras saturés	31 g 3,8 g	
waarvan enkelvoudig onverzadigde vetzuren, of which monounsaturated fatty acids, dont acides gras mono-insaturés	2,7 g	
waarvan meervoudig onverzadigde vetzuren, of which polyunsaturated fatty acids, dont acides gras polyinsaturés	25 g	
Koolhydraten, Carbohydrates, Glucides waarvan suikers, dont sucres, of which sugars	4,9 g 0,8 g	
Vezels, Fibre, Fibres	34 g	
Eiwitten, Protein, Protéines	21 g	
Zout, Salt, Sel	0,03 g	
Calcium	500 mg	63%
Fosfor, Phosphorus, Phosphore	535 mg	76%
IJzer, Iron, Fer	6,5 mg	46%
Kalium, Potassium	600 mg	30%
Koper, Copper, Cuivre	1,5 mg	150%
Magnesium, Magnésium	290 mg	77%
Zink, Zinc	5,0 mg	50%
Vitamine B1, Vitamin B1	0,89 mg	81%
Vitamine B3, Vitamin B3	11,2 mg	70%
Vitamine B8, Vitamin B8	12,5 µg	25%
Vitamine E, Vitamin E	29,1 mg	243%
Omega 6, Oméga 6	6,4 g	
Omega 3, Oméga 3	19 g	

\* **NL:** % RI: Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/2000 kcal).  
**EN:** % RI: Reference intake of an average adult. (8400 kJ/2000 kcal).  
**FR:** % AJ: Apports journaliers d'un adulte moyen (8400 kJ/2000 kcal).

#### INHOUD - CONTENTS - CONTENU

250 g

