

ZADEN - SEEDS - GRAINES
INGREDIËNTEN - INGREDIENTS
INGRÉDIENTS

NL: Chia zaden (*Salvia hispanica*).
EN: Chia seeds (*Salvia hispanica*).
FR: Graines de Chia (*Salvia hispanica*).

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 etiket.
EN: Keep cool, dry and closed. Keep out of reach of children. Best before end and batch number: see label.
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 l'étiquette.

VOEDINGSWAARDE PER NUTRITIONAL VALUE PER VALEUR NUTRITIONNELLE PAR	100 g RI/AJ*	
Energie, Energy, Énergie	1832 kJ	444 kcal
Vet, Fat, Matières grasses	31 g	
waarvan verzadigde vetzuren, of which saturated fatty acids, dont acides gras saturés	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	4,9 g	
waarvan suikers, of which sugars, dont sucres	0,8 g	
Vezels, Fibre, Fibres	34 g	
Eiwitten, Protein, Protéines	21 g	
Zout, Salt, Sel	0,03 g	
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%
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%
Omega 3, Oméga 3	19 g	
Omega 6, Oméga 6	6,4 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

500 g

ARTIKELNUMMER - PRODUCT CODE - CODE PRODUIT MT1542 V3



Mattisson Healthcare BV
Middenweg 16, 3401 MB IJsselstein
The Netherlands
WWW.MATTISSON.EU

