



Bio-Hanfsamen geschält

Wissenswertes:

100 % reine, geschälte Hanfsamen (*Cannabis sativa L.*) aus kontrolliert biologischem Anbau. Hanfsamen sind eine üppige Protein- und Ballaststoffquelle bei gleichzeitig niedrigem Kohlenhydratanteil. Sie eignen sich deshalb hervorragend im Rahmen einer vielseitigen, vollwertigen Ernährung für vegetarische, vegane oder auch Low-Carb-Rezepte. Durch ihren nussigen Geschmack, der durch leichtes Anrösten in einer Pfanne noch intensiviert werden kann, sind sie beliebt zur Anreicherung von Smoothies, Salaten, Müslis oder zum Backen von Brot oder Kuchen.

- Vegan
- Hoher Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren
- Ausgezeichnete Proteinquelle, hoher Ballaststoffgehalt

Zutaten: 100 % Hanfsamen geschält aus kontrolliert biologischem Anbau.

| Durchschnittliche Nährwerte | pro 100 g |
|------------------------------------|--------------------|
| Brennwert | 2401 kJ / 580 kcal |
| Fett | 48 g |
| davon: | |
| - gesättigte Fettsäuren | 5 g |
| - einfach ungesättigte Fettsäuren | 7 g |
| - mehrfach ungesättigte Fettsäuren | 36 g |
| Kohlenhydrate | 8 g |
| - davon Zucker | 2 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Eiweiß | 25 g |
| Salz | 0,1 g |

Verzehrempfehlung:

| Körpergewicht | Menge pro Tag |
|---------------------|---------------------------------|
| Ab 50 kg | 25 g (ca. 3 Esslöffel) |
| Von 20 kg bis 49 kg | 10 g (ca. 1 gehäufte Esslöffel) |
| Von 10 kg bis 19 kg | 5 g (ca. 1 gehäufte Teelöffel) |



DE-ÖKO-001
EU/Nicht-EU-Landwirtschaft

Trocken und gut verschlossen lagern.

Inhalt 1000 g

Art.-Nr.: 564

Eti0822