



## Graines de Chia bio



**Naturellement riche en Oméga 3 - Fibres - Vitamine E**

**Sans gluten – Sans cholestérol - 100 % végétal**

**Les graines de CHIA** (*alvia Hispanica L.*) sont originaires d'Amérique du Sud, en particulier du Mexique, où elles sont à la base de l'alimentation traditionnelle depuis des milliers d'années pour leurs propriétés énergétiques dues à la présence importante de lipides en particulier les **Omega 3 et 6** et de protéines.

**Cette graine présente des caractéristiques nutritionnelles remarquables par sa richesse en fibres > 33 %, en Omega 3 > 18,5 %, en vitamines E, pauvre en sel et sans gluten et cholestérol.**

**Conseils d'utilisation :** A utiliser dans vos recettes à raison de 5 % dans vos pains, gâteaux, saupoudrer sur vos salades ... Ne pas dépasser 2 cuillères à soupe en moyenne ou **15 g par jour**. Tenir hors de portée des enfants. Ne pas dépasser le conseil d'utilisation. A consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. A conserver à l'abri de la chaleur et de l'humidité. Attention : risque d'allergie pour les personnes sensibles aux graines et fruits à coques.

Informations nutritionnelles	pour 100 g	pour 15 g par jour
Valeur énergétique	1832 kJ 444 kcal	275 kJ 66 kcal
Graisses	31.4 g	4.7 g
Dont acides gras saturés	3.8 g	0.57 g
Dont <b>acides gras insaturés Oméga 3</b>	<b>18.5 g</b>	2.77 g
Dont acides gras insaturés Oméga 6	6.4 g	0.96 g
Glucides	4.9 g	0.73 g
dont sucres	0.8 g	0.12 g
Sel	< 0,01g	< 0,01 g
Fibres alimentaires	33.7 g	5 g
Protéines	21.2 g	3.2 g
Vitamine E	29.1 mg	4.36 mg (36% AJR)
Cuivre	1.5 mg	0.22 mg (22% AJR)

\*AJR : Apports Journaliers Recommandés (Directive 2008/100/CE)

**Poids net :** 250 g en sachet kraft

*Nutrition Concept Iphar*

BP60036 ROSHEIM

67128 MOLSHEIM CEDEX

Tél 03 88 48 63 00 Fax 03 88 48 63 08