



Psyllium complet

Les petites graines brillantes du psyllium, fréquemment présent dans les pays méditerranéens, font penser à des puces. Le psyllium est un médicament naturel purement végétal utilisé depuis longtemps en soutien de la digestion. Les téguments des graines de psyllium consistent entre autres en mucilages non digestibles, pouvant absorber un grand volume d'eau et offrant donc des propriétés à la fois lubrifiantes et gonflantes. Le volume des mucilages augmente considérablement dans l'intestin, qui, ainsi stimulé, se libère et se soulage en finissant par évacuer les selles. Les graines de psyllium sont petites, lisses et donc faciles à avaler sans broyage préalable.

Ingrédients : 100 % psyllium complet.

Conseil de consommation : 1-3x par jour, laisser gonfler 2 c.-à-c. (env. 6 g) de psyllium dans un verre d'eau, avaler, puis boire abondamment (au moins 250 ml). Prévoir un délai d'au moins une heure entre la prise de médicaments et de téguments de psyllium.

Ne convient pas aux enfants de moins de 6 ans.

Valeurs nutritives moyennes	Par portion (=6g)	Par 100 g de psyllium
Valeurs caloriques	66 kJ/16 kcal	1099 kJ/268 kcal
Lipides	0,5 g	8 g
dont acides gras saturés	0,06 g	1 g
Glucides	0,1 g	2 g
dont sucres	0,06 g	1 g
Fibres	3,5 g	59 g
Protides	1 g	17 g
Sel	0 g	0 g

Conserver à l'abri de la lumière, dans un endroit sec et à une température inférieure à 25 °C.

Contenu 500 g (= 83 portions de 6 g)

Article n° : 771

Eti1222