



## Poudre d'enveloppes de psyllium

Complément alimentaire avec des fibres alimentaires  
Pour le soutien d'une activité normale de l'intestin

- Volume de gonflement élevé
- Riche en fibres et en substances mucilagineuses
- Favorise naturellement l'activité intestinale

Les enveloppes de psyllium sont les enveloppes non digestibles de la plante *Plantago ovata*, répandue en Inde et connue chez nous sous le nom de psyllium.

Les enveloppes de psyllium sont une source purement naturelle de fibres mucilagineuses. Réduites en une fine poudre, les enveloppes de psyllium associées à l'eau, multiplient leur volume initial et augmentent ainsi leur contenu intestinal. Comparable à un lubrifiant dans l'intestin, les selles deviennent plus souples, ce qui facilite l'activité intestinale et la défécation.

**Ingrédients:** 100 % Poudre d'enveloppes de psyllium

**Posologie conseillée:** mélanger 1-3 x par jour une cuillère à café (env. 5 g) de poudre d'enveloppes de psyllium à 200 ml d'eau dans un shaker. Assurez-vous que le poudre soit bien dissous. Boire de suite ou après un court temps de gonflement. Ensuite, au moins 200 ml d'eau supplémentaires doivent être bus pour obtenir l'effet souhaité. En alternative, mélanger la poudre sèche sous le muesli.

Un délai d'au moins une heure doit s'écouler entre la prise de médicaments et d'enveloppes de psyllium.

En règle générale, il est recommandé de boire beaucoup d'eau avec les fibres et de ne pas consommer la poudre sèche!

Valeurs nutritives moyennes	par portion (= 5 g de poudre)	par ration journalière (= 15 g de poudre)	pour 100 g de poudre
Valeurs caloriques	38 kJ (10 kcal)	115 kJ (29 kcal)	765 kJ (190 kcal)
Lipides	0 g	0 g	0 g
dont acides gras saturés	0 g	0 g	0 g
Glucides	0,2 g	0,5 g	3,6 g
Dont sucres	0 g	0 g	0 g
fibres	4,1 g	12,3 g	82 g
Protides	0,1 g	0,4 g	2,9 g
Sel	0,01 g	0,03 g	0,2 g

À conserver dans un endroit sec, protégé de la lumière et à une température inférieure à 25°C.

Les compléments alimentaires ne doivent pas remplacer une alimentation diversifiée et équilibrée, ni un mode de vie sain. À conserver hors de portée de petits enfants. Ne pas dépasser la dose quotidienne conseillée.

**Contenu 400 g** (= 80 portions de 5 g)

Article n° 1785

Eti0124