



## Graines de chia bio

Salvia hispanica

Teneur élevée en fibres et en protéines

Riches en acides gras végétaux oméga 3

La plante de chia (*Salvia hispanica*) est originaire du Mexique et de certaines régions d'Amérique du Sud et d'Amérique centrale. Les Aztèques utilisaient déjà ces petites graines noires et blanches comme source d'énergie et en faisaient un élément important de leur alimentation. La particularité des graines de chia réside dans leur bonne combinaison nutritionnelle d'acides gras oméga-3 précieux et leur teneur élevée en protéines et en fibres. En outre, elles sont surtout appréciées pour leur bon pouvoir de gonflement.

Saupoudrez tout simplement les graines de chia sur vos salades, vos fruits ou tartines ou mélangez-les à vos sauces salade, mueslis, soupes, smoothies, yaourts ou à vos gâteaux. Sans gluten.

**Ingrédients :** 100 % graines de Chia (*Salvia hispanica* L.) issues de l'agriculture biologique contrôlée.

Valeurs nutritives moyennes	pour 100 g
Valeur calorique	1832 kJ / 450 kcal
Lipides	31,4 g
-dont	
- acides gras saturés	3,5 g
- acides gras monoinsaturés	3,0 g
- acides gras polyinsaturés*	24,9 g
Glucides	2,3 g
- dont sucres	1 g
Fibres alimentaires	34,5 g
Protéines	22,6 g
Sel	0 g

\*18,5 g d'acides gras oméga 3 / 100 g



DE-ÖKO-001  
Agriculture non UE

**Contenu 1 kg**

Article n° 462

Eti00323