



Pellava on vanhimpia tunnettuja viljelykasveja

Pellavansiemenien vatsan toimintaa ja terveyttä edistävät ominaisuudet ovat olleet jo vanhan kansan tiedossa ja käytössä. Uuden tutkimustiedon mukaan pellavansiemen sisältää runsaasti välttämättömiä linoli- ja alfa-linoleenihappoja (Omega-3), jotka ovat tärkeitä solukalvojen rakennusaineita.

Lin hör till våra äldsta odlingsväxter

Linfrö har hälsosamma egenskaper som hjälper matsmältningen, vilket folk sedan länge känt till och utnyttjat. Nya vetenskapliga rön visar att linfrö innehåller stora mängder linol- och alfa-linolensyra som positivt bidrar till att bygga upp cellmembranen.

Pellavapirtelö

2 dl ananas- tai muuta mehua
1 rkl Elixi LUOMU Pellavansiemenrouhetta
1 tl Elixi Pellavansiemenöljyä

Sekoita ainekset keskenään ja anna saota n. 5-10min. Sekoita ja nauti!

LUOMU Pellavansiemenrouhe ruoanlaitossa:

Leivonnassa ja puurojen valmistuksessa voi osan jauhoista korvata LUOMU pellavansiemenrouheella (1:10).

Säilytys / Förvaring:

huoneenlämmössä / i rumstemperatur

Päiväannos / Dosering:

1-2 ruokalusikallista / matskedar (5-10 g)

Ravintoarvo keskimäärin 100 g Näringsvärde i medeltal 100 g

Energia / Energi:	1185 kJ / 285 kcal
Rasvaa / Fett	17 g
josta / varav	
alfalinoleenihappoa / alfa-linolensyra	10 g
linoli-happoa / linolensyra	2,5 g
tydyttyneitä rasvahappoja /	
mättade fettsyror	2,0 g
kertatydyttymättömiä rasvahappoja /	
enkelomättade fettsyror	3,0 g
monitydyttymättömiä rasvahappoja /	
fleromättade fettsyror	12,0 g
Hiilihydraatteja / Kolhydrat	2 g
josta / varav	
sokereita / socker	1 g
Ravintokuituja / Kostfiber	37,0 g
josta / varav	
lignaania / lignan	1 g
Proteiinia / Protein	30 g
Suola / Salt	0 g

Valmistaja / Tillverkare:
Elixi Oil Oy, Joensuuentie 49, 31400 Somero.
Puh. +358 2 777 630
www.elixi.fi
(@elixioil)

Parasta ennen / Eränumero:
Bäst före / Satsnummer:

Katso pakkauksen yläreuna /
Se toppen på förpackningen

Lajittele pakkaus muovinkeräykseen /
Sortera förpackningen med plastavfall

