

CHIA SEEDS

Luomu Chian siemen
Ekologiska Chiafrön
Økologisk Chiafrø
Organic Chia seed
Orgaanilised Chia seemned
Biologische Chia-Samen

Gluteeniton, laktoositon, makeuttamaton, lisäaineeton.
Glutenfritt, laktosfritt, osätat, utan tillsatsämnen.
Glutenfri, laktosefri, usøtet, utan tillsatsämnen.
Gluten-free, lactose-free, unsweetened, without additives.
Gluteenivaba, laktoosivaba, magustamata, ilma lisanditeta.
Glutenfrei, laktosefrei, ungesüßt, frei von Zusatzstoffen.

Ainesosat: Chian (Salvia hispanica) siemenet 100 %.

Ingredienser: 100 % Chiafrön (Salvia hispanica).

Ingredienser: 100 % Chia (Salvia hispanica) frø.

Ingredients: 100% Chia (Salvia hispanica) seeds.

Koostis: Chia seemned (Salvia hispanica) 100 %.

Zutaten: Chia-Samen (Salvia hispanica) 100 %.

Chia-kasvi (Salvia hispanica) on kesäajan yksivuotinen kasvi, joka kuuluu Labiatae-heimoon./

Chiaväxten (Salvia hispanica) är en ettårig sommarörtväxt av familjen Labiatae./

Chiaplante (Salvia hispanica) er en årlig sommerurteplante som tilhører familien Labiatae./


The Chia plant (Salvia hispanica) is an annual summer herb plant that belongs to the Labiatae family./


Chia-taim (Salvia hispanica) on iheaastane suvine taim, mis kuulub Labiatae-perekonda./


Die Chia-Pflanze (Salvia hispanica) ist eine einjährige, in der Sommerzeit wachsende Kräuterpflanze, die zur Labiatae-Familie gehört.


 **Käyttöohje:** Käyttöannos vuorokaudessa enintään 15 g siemenä. Liota Chia siemenet vedessä tai muussa nesteessä 15–60 minuuttia. Siemenet turpoavat vedessä voimakkaasti. Sopiva veden määrä on 9–10 kertainen siementen tilavuuteen nähden. Siemenet muodostavat gelimäisen hyyteön. Chia siemenet sopivat erinomaaisesti myös smoothiien, jogurtin ja myslin sekaan.

 **Bruksanvisning:** Högsta dagliga dosen 15 g frön Blötlägg Chiafröna i vatten eller annan vätska i 15–60 minuter. Fröna sväller kraftigt i vattnet. Lämplig vattenmängd är 9–10 gånger frövolymen. Fröna bildar en gelliknande gelé. Chiafrön kan också med fördel blandas i smoothies, yoghurt och muesli.

 **Bruksanvisning:** Den maksimale daglige dose er 15 g frø. Suge Chiafrøene i vann eller annen væske i 15–60 minutter. Frøene sveller betydelig i vann. Egnert mengde av vann er 9–10 ganger frøvolymen. Frøene danne en gel-lignende gelé. Chiafrøn kan også blandes i smoothies, yoghurt og müsli.

 **Instructions for use:** The maximum daily dose is 15 g of seeds. Soak the chia seeds in water or another liquid for 15–60 minutes. The seeds swell considerably in water. A suitable amount of water is 9–10 times the seed volume. The seeds form a gel-like substance. The chia seeds can also be mixed in smoothies, yoghurt and muesli.

 **Kasutusjuhend:** Ööpäevane kogus maksimaalselt 15 g seemneid. Leota Chia seemneid vees või muus vedelikus 15–60 minutit. Seemned paisuvad vees märkimisväärselt. Sobiv vee kogus on 9–10 kordne võrdles seemnete mahuga. Seemned tekitavad enda ümber geeljati ollust. Chia seemned sobivad suurepäraselt smoothie, jogurti ja müsli hulka.

 **Gebrauchsanweisung:** Pro Tag maximal 15 g Samen zu sich nehmen. Weichen Sie die Chia-Samen 15–60 min lang in Wasser oder einer anderen Flüssigkeit ein. Die Samen quellen im Wasser stark auf. Die geeignete Wassermenge ist etwa das Neun- bis Zehnfache der Samenmenge. Die Samen bilden ein gelartiges Gelee. Die Chia-Samen eignen sich auch ausgezeichnet für Smoothies, Joghurt und Müsli.

Ravintoarvo/Näringsvärde/ Næringsinnhold/
Nutritional value/ Toiteväärtaus/Nährwerte

Energia/Energi/Energi/Energi/Energie, (kJ/kcal)

Rasvat/Fetter/Fett/Fat/Rasvad/Fette, (g)

tydyttyneet/mättade/mettet/saturated/küllastatud/gesättigte (g)

kertatydyttymättömät/enkelomättade/enumettet/monounsaturated/monoküllastumata/ungesättigte (g)

monitydyttymättömät/fleromättade/flerumettet/polyunsaturated/poliküllastumata/mehrfach ungesättigte (g)

Hiilihydraatteja/Kolhydrater/Karbohydrat/Carbohydrates/Süsesvikuid/Kohlenhydrate, (g)

josta sokereita/sockerarter/hvorav sukker/of which sugars/millest suhkrut/ hiervon Zucker, (g)

Ravintokuitua/Fiber/Fiber/Fibre/Toidu kiudained/Ballaststoffe, (g)

Proteiinia/Protein/Protein/Protein/Proteiini/Eiweiß, (g)

Suolaa/Salt/Salt/Salt/Soola/Salz, (g)

Omega-3 (ALA) / Omega-6 (g)

Laktoosi/Laktos/Laktose/Lactose/Laktoos/Laktose < 10 mg/100g

100 g

% *

1846 / 448

22 %

32

46 %

3,2

16 %

2,2

25

0,9

0 %

0,8

1 %

33

23

46 %

< 0,01

19 / 6,2

* Aikuisen keskivertokäyttäjän saannin vertailuarvo (8400kJ/2000kcal) / Referensintag for en gennemsnitlig voksen (8400kJ/2000kcal) / Referansinntak for en gjennomsnittlig voksen (8400kJ/2000kcal) / Reference intake of an average adult (8,400 kJ/2,000 kcal) / Täiskasvanud keskmise tarbija võrdluskogus (8400kJ/2000kcal) / Referenzwert der Nahrungsaufnahme eines durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

Säilytys /Förvaring / Oppbevaring /Storage/

Säilitamine/Lagerung:

Kuivassa paikassa auringon valolta suojattuna.

På torr plats, skyddat mot direkt solljus.

På et tørt sted, borte fra direkte sollys.

In a dry place, away from direct sunlight.

Kuivas kohas päikese eest kaistult.

Trocken und vor Sonnenlicht geschützt.

Alkuperämaa/ Ursprungsland/ Opprinnelsesland/Country of origin/ Päritoluriik/ Herkultusland: South America.

Pakattu Suomessa
Förpackad i Finland
Pakket i Finland
Packaged in Finland
Pakitud Soomes
Verpackt in Finnland

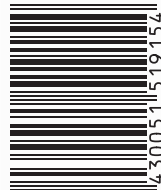
Roosom Foods Oy
Virkatie 8 B
01510 Vantaa
www.rawsom.fi
info@rawsom.fi

Asiakaspalaute/kundespons/ Tilbakemelding fra kunder/ Customer feedback/Kliendi tagasiside/ Kundenfeedback: info@rawsom.fi

Parasta ennen ja eränumero/Bäst före och partinummer/Partinummer og best før/ Best before and batch number/Parim enne ja partii number/ Mindesthaltbarkeitsdatum und Chargennummer:

Parasta ennen & eräno./
TÄHÄN!

ÄLÄ PAINA TÄTÄ
TEKSTIÄ!



6