

Chia-siemen/Chiafrön/Chia seed/Chia seemned

Chia-siemenet tekevät hyvää paitsi vatsan ja suoliston hyvinvoinnille, sisältävät myös optimaalisen omega 3- ja 6-rasvahappojen suhteen (3:1). Chia-siemenet sisältävät lisäksi runsaasti proteiinia ja suolistoa hellivää kuitua. Siemenet imevät itsensä 9-kertaisen määrän nestettä ja geelittyvät. Suosittelemme liotusta aina ennen käyttöä. Voit käyttää chiaa osana vanukkaita, tuorejuuroja tai leivonnassa tuomaan sitkoa.

Chia är nyttigt för magen och tarmen. Chia innehåller en optimal mängd av omega 3- och 6-fettsyror (3:1). Chiafrön är också rik på protein och fiber som är bra för magen. Chia absorberas upp till nio gånger sin egen vikt i vatten och blir gel. Vi rekommenderar alltid blötning för chia innan användning. Använd chia till pudding, fräskgröt eller bakning för att få bra seg.

Chia seeds are good not only for the wellbeing of the digestive system, but they also include the optimal composition of omega 3 and 6 fatty acids (3:1). Rich in protein and fiber, chia seeds absorb 9 times the amount of fluids to form a gel that can be used in puddings, porridge or baking. We recommend soaking chia seeds before use.

Ravintoarvot/Näringsvärde/ Nutrition facts/Toitevärtus:	100 g
Energia/Energi/Energy/ Energiasisaldus:	1922kJ/459 kcal
Rasva/Fett/Fat/Rasvot:	32,6 g
- josta tyydyttyneet/ varav mättat fett/saturated fat/ köllastunud rasvhappad:	2,8 g
-Omega-3:	21,8 g
-Omega-6:	6,2 g
Hiilihydraatit/Kolhydrater/ Carbohydrates/Süsivesikud:	0,2 g
- joista sokereita/varav sockerarter/sugars/sukkur:	0 g
Ravintokuitu/Kostfiber/ Dietary fibre/Kiudained:	34,4 g
Proteiini/Protein/Valgud:	22,9 g
Suola/Salt/Sool:	<0,1 g

Parasta ennen/Eränumero/Alkuperämaa:
Bäst före/Batchnummer/Ursprungsland:
Best before/Batch number/Country of origin:
Parim enne/Partii number/Päritolumaa:

FOODIN

LUOMU

CHIA-SIEMEN

Ekologiska chiafrön
Organic Chia Seeds

600g



PAREMPAA RUOKAA PAREMMALLE HUOMISELLE

Foodin on vuonna 2013 perustettu luomuruoka- ja luonnontuotteita valmistava kotimainen perheyrittys Vaajakoskelta. Tuotteidemme perusta on yksinkertainen; niiden on tehtävä hyvää sinulle, viljelijälle ja ympäristölle. Tuomme jokaisen suomalaisen saatuille yhteisen luontomme parhaat antimet. Se tarkoittaa niin villimustikkaa kotimaamme puhtaista metsistä, kuin alkuperäiskaakaoa Amazonialtakkin. Valmistamme tuotteet Vaajakoskella vain ekologista aurinkoenergiaa hyödyntäen.

Me Foodinilla tarjoamme ruokavaihtoehtoja, jotka tekevät maailmasta paremman.



FI: Pakattu tehtaassa, jossa käsitellään pähkinöitä, mantelia, seesaminsiemeniä ja heraproteiinia (maidosta).
SE: Packad i en fabrik, som också behandlar nötter, mandlar, sesamfrön och vassleprotein (från mjölk).
EN: Packaged in a facility that processes nuts, almonds, sesame seeds and whey protein (from milk).
EE: Pakitud tehases, kus töödeldakse pähkleid, mandleid, seesamiseemneid ja vadakuvalku (piim).

**Maahantuoja/Importör/
Importer/Importija:**

FOODIN

Foodin Oy
Metsälehmuksentie 7
40800 Vaajakoski
info@foodin.fi, www.foodin.fi



FI-EKO-101
Non-EU Agriculture



Kierrätetty pakkaus
muovinkeräykseen



6 430055 214956