



your body ♥ super food



**SUPER
FOOD**



CHIA

RAW SEEDS

e 400g

purašana
your natural protection

rich in omega 3 | fiber | calcium phosphorus | magnesium | copper | vitamins B1, B3 & E

EN: Chia is a herb that thrives in South America. The seed has been an important nutrient for centuries. Chia seed provides naturally an optimal ratio of nutrients. Purasana chia seeds are untreated and free of additives. Chia seeds are a source of omega-3 fatty acids, vitamins and minerals and have a high fiber content. Consume max. 15 gr a day. **Ingredients:** 100% organic and raw chia seeds (Salvia Hispanica) from Paraguay. **Store dry & close the bag tightly after each use.** Best before - Batch n°: see package.

NL: Chia is een kruid dat bloeit in Zuid-Amerika. Het zaad is sedert eeuwen een belangrijk voedingsmiddel. Chia levert van nature tal van voedingsstoffen en fytonutriënten in een optimale verhouding. Purasana chiazaad zijn onbewerkt en vrij van additieven. Chiazaad zijn een bron van omega-3, vitamines en mineralen en rijk aan vezels. Maximaal 15 g per dag consumeren. **Ingrediënten:** 100% biologische en rauwe chiazaad (Salvia hispanica) uit Paraguay. **Droog bewaren & de zak na elk gebruik goed sluiten.** Ten minste houdbaar tot - Lot nr.: zie verpakking.

FR: Le Chia est une herbe d'Amérique du Sud. Depuis des siècles, la graine est reconnue comme un aliment incontournable. La graine de chia offre de nature dans un rapport équilibré une multitude d'éléments nutritifs et phytonutriments. Les graines de chia de Purasana sont non traitées et ne contiennent aucun additif. Les graines de chia sont une source d'acides gras oméga-3, de vitamines et minéraux et elles sont riches en fibre. Consommer max. 15 g par jour. **Ingédients:** 100% graines de chia (Salvia hispanica) bruts et biologiques du Paraguay. **A conserver au sec & bien refermer le sachet après chaque utilisation.** A consommer de préférence avant fin - N° de lot: voir emballage.

Average nutritional values / gemiddelde voedingswaarden / valeurs nutritionnelles moyennes / valores nutricionales medios / valores nutricionais médios / Durchschnittlicher Nährwert / valori nutrizionali medi	/ 100g
energy/energie/valleur énergétique/ valor energético/Brennwert/valore energetico	1832 kJ / 444 kcal
fat/vetten/matières grasses/grasas/gorduras/Fett/grassi totali	31.4 g
of which/waarvan/dont/de los cuales/ do que/davon/di cui	
saturated fatty acids/verzadigde vetzuren/ acides gras saturés/ácidos grasos saturados/ácidos gordos saturados/ gesättigt/saturi	3.8 g
carbohydrates/koolhydraten/glucides/hidratos de carbono/Kohlenhydrate/carboidrati	4.9 g
of which/waarvan/dont/de los cuales/ dos quais/davon/di cui	
sugars/suikers/sucres/azúcares/acúcares/ Zuckerarten/zuccheri	0.8 g
fibers/vezels/fibres/fibras/Ballaststoffe/ fibre alimentari	33.7 g
protein/eiwitten/proteïnes/proteinas/ Eiweiß/proteine	21.2 g
salt/zout/sei/sal/Salz/sale	0.02 g
vitamin(e)(a) E	29.1 mg (242.5%*)
vitamin(e)(a) B1 - thiamin(e)(a)	0.89 mg (80.9%*)
vitamin(e)(a) B3 - niacin(e)(a)	11.2 mg (70%*)
calcium/calcio/cálcio	500 mg (62.5%*)
phosphor/fosfor/phosphore/fósforo/fosforo	535 mg (76.42%*)
magnesium/magnesi/magnésio	290 mg (77.33%*)
copper/koper/cuivre/cobre/Kupfer/rame	1.5 mg (150%*)
omega-3 (α-linolenic acid/α-linoleenzuur/ acide α-linolénique/ácido (alfa)linoléico-co(c)/α-linoléinsäure/ácido α-linoleico)	18.5 g
omega-6 (linolic acid/linolzuur/ acide linoléique/ácido linoléico/Linolensäure/ ácido linoleico)	6.4 g

ES: La chia es una planta herbácea autóctona de Sudamérica. Desde hace muchos siglos constituye una fuente importante de alimento. Las semillas de chia contienen por naturaleza numerosos nutrientes y fitonutrientes en una proporción óptima. Las semillas de chia de Purasana son naturales y no contienen aditivos. Las semillas de chia son ricas en fibras y constituyen una fuente de omega 3, vitaminas y minerales. No consumir más de 15 gramos al día. **Ingredientes:** Semillas de chia (Salvia hispanica) de Paraguay 100 % biológicas y puras. **Conservar en un lugar seco y cerrar bien el envase después de cada uso.** Consumir preferentemente antes - Número de lote: ver paquete.

D: Chia ist ein Kraut, das in Südamerika beheimatet ist. Der Samen ist schon seit Jahrhunderten ein wichtiges Nahrungsmittel. Chia-Samen verfügen von Natur aus über ein optimales Verhältnis zahlreicher Nährstoffe und sekundärer Pflanzenstoffe. Purasana Chia-Samen sind unverarbeitet und frei von Zusatzstoffen. Chia-Samen sind eine Quelle von Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen und reich an Ballaststoffen. Nehmen Sie maximal 15 Gramm pro Tag zu sich. **Zutaten:** 100 % biologische und unverarbeitete Chia-Samen (Salvia hispanica) aus Paraguay. **Trocken aufbewahren und Beutel nach jedem Gebrauch gut verschließen.** Mindestens haltbar bis - Chargennummer: siehe Verpackung.

PT: A Chia é uma planta que cresce na América do Sul. A semente é, desde há séculos, um importante alimento. A semente de chia fornece naturalmente uma proporção perfeita de nutrientes. As sementes de chia da Purasana não sofrem qualquer transformação nem contêm aditivos. As sementes de chia são fonte de ômega 3, vitaminas e sais minerais e são ricas em fibras. Consumir um máximo de 15 gramas diários. **Ingredientes:** Sementes de chia (Salvia hispanica) 100% biológicas e naturais do Paraguay. **Conservar num local seco e fechar bem a embalagem após cada utilização.** Melhor antes - Número do lote: ver pacote.

IT: La chia è un'erba che cresce rigogliosa nell'America meridionale. Il suo seme è da secoli un alimento importante. Il seme di chia fornisce in modo naturale un rapporto bilanciato di nutrienti. I semi di chia Purasana non subiscono trattamenti e non contengono additivi. Sono una fonte di acidi grassi omega 3, vitamine e minerali e hanno un elevato contenuto di fibre. Consumare un massimo di 15 g al giorno. **Ingredienti:** 100% semi di chia (Salvia hispanica) biologici e crudi, provenienti dal Paraguay. **Conservare in luogo asciutto. Chiudere bene la confezione dopo l'uso.** Da consumarsi preferibilmente entro - Numero di lotto: vedi pacchetto.

* from naturally occurring sodium / uit van nature voorkomend natrium / de sodium naturel / de sodio natural / de sódio natural / aus natürlich vorkommendem Natrium / da sodio naturalmente presente

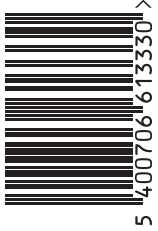
* Reference intake of an average adult / Referentie-inname van een gemiddelde volwassene / Apport de référence pour un adulte-type / Ingesta de referencia de un adulto medio / Doses de referência para um adulto médio / Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400kJ/2000kcal)



more information
and tips on use:
check our website or:



e 400g



BE-BIO-02
Non-EU Agriculture



Δ1017

artwork by BURU Δ1

5 400706 613330 >

VEGAN

GLUTEN FREE

LACTOSE FREE

SOY FREE

www.purasana.com

PURASANA NV
Heulestraat 104, B-8560 Gullegem

purasana
your natural protection