

Fiche technique

Graines de Chia 5KG

Salvia Hispanica

Origine : Pérou



BIO

100%
VÉGÉTAL

100%
NATUREL

Graines de chia.

Référence fournisseur / code EAN

100.FR00.087 / 5600317476403

Ingrédients

Graines de chia.

Procédé de fabrication

Récolte, nettoyage, détection métal, retrait des pierres, calibrage, sélection manuelle et conditionnement.

Certifications

Produit biologique (Certiplanet PT-BIO-04)

Sans gluten (APC)

Vegan (Vegan Society)

Conditionnement

Paquet de 5KG. Doypack.

Face - MattOPP/PE. Dos - MattOPP/MetPet/mic PE

Conservation / Transport

À conserver dans un endroit frais et sec à l'abri de la lumière.

Ne nécessite pas de réfrigération.

Durée de vie totale : 18 mois.

À consommer dans les 3 mois après ouverture.

Transport en véhicule fermé et à température ambiante.

Caractéristiques organoleptiques

Arôme et saveur : végétale

Aspect : graine brune ovale

Texture : craquante

Conseils d'utilisation

1 à 2 cuillères à café (env. 5g-10g) dans des céréales, yaourts et salades. Les graines de chia sont mucilagineuses (Elles gonflent au contact de l'eau et produisent un mucilage - substance végétale visqueuse composée de polysaccharides semblable à la gélatine).

Déclaration nutritionnelle - Valeur moyenne pour 100g

Énergie (Kj/Kcal)	1734/422
Matières grasses (g)	30.1
-dont acides gras saturés (g)	3.7
-dont acides gras mono-insaturés (g)	2.3
Glucides (g)	0.9
-dont sucres (g)	<0.50
Fibres (g)	41
Protéines (g)	16.4
Sel (g)	0.01
Vitamine A (µg)	17333 (2167%**)
Vitamine E (mg)	24 (200%**)
Vitamine C (mg)	548 (685%**)
Vitamine B1 (mg)	0.8 (73%**)
Vitamine B2 (mg)	2.33 (166%**)
Vitamine B3 (mg)	6.49 (40.6%**)
Vitamine B6 (mg)	1.3 (93%**)
Calcium (mg)	430 (54%**)
Fer (mg)	17 (121%**)
Potassium (mg)	3800 (190%**)
Magnésium (mg)	170 (45%**)
Zinc (mg)	2.9 (29%**)
Cuivre (mg)	0.93 (93%**)
Phosphore (mg)	410 (59%**)
* Apports quotidiens de Référence pour un adulte (8400kJ/2000Kcal)	
** Valeur Nutritionnelle de Référence	

Allégations santé

Riche en fibres.

Riche en calcium - Contribue à une neurotransmission normale.

Riche en potassium - Contribue à une fonction musculaire normale.

Riche magnésium - Contribue à une synthèse protéique normale.

Riche en cuivre - Contribue à un fonctionnement normal du système nerveux.

Riche en phosphore - Contribue au maintien d'une ossature normale.

Allergènes

Contient des traces d'amandes et de graines de sésame.