

Tabellarischer Gesamtüberblick von 3 Produkten Chia Samen

Die Nährstoffe werden für jedes Chia Produkt pro 100 g angegeben.

Nährstoffe pro 100g Chia Samen	1. Chia Produkt	2. Chia Produkt	3. Chia Produkt
Brennwert	1785 kJ 434 kcal	1856 kJ 450 kcal	1832 kJ 444 kcal
Eiweiß	17,6 g	21,2 g	21,2 g
Kohlenhydrate	1,3 g	3,8 g	4,9 g
davon Zucker	1,2 g	0 g	0,8 g
Fett	31,2 g	31,8 g	31,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	6,1 g	3,8 g	3,8 g
davon mehrfach ungesättigte	22,3 g	24,5 g	
davon ungesättigte Fettsäuren			27,6 g
davon wiederum Omega-3-Fettsäuren	18 g	20,4 g	18,5 g
Omega-6-Fettsäuren	4,2 g	5,9 g	6,4 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	2,9 g	3,1 g	
Ballaststoffe	38,7 g	33,7 g	33,7 g
Mineralstoffe Spurenelemente			
Kalzium		500 mg	500 mg
Phosphor		535 mg	535 mg
Eisen		6,5 mg	
Magnesium		290 mg	290 mg
Zink		5 mg	
Kupfer		1,5 mg	1,5 mg
Natrium	20 mg	0 mg	<0,01 mg
Vitamine			
Vitamin E		29,1 mg	29,1 mg
Vitamin B1		0,89 mg	0,89 mg
Vitamin B3		11,2 mg	11,2 mg

Die leeren - nicht ausgefüllten - Felder bedeuten lediglich, dass hier keine Angaben vom Hersteller gemacht wurden.

Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 15 g Chia Samen.