

	10 g Chiasamen	10 g Leinsamen
Kcal	47 kcal	47 kcal
Fett	3,4 g	3,1 g
GFS	0,3 g	0,3 g
EUFS	0,2 g	0,7
MUFS	2,8 g	2,5 g
Kohlenhydrate	0,1 g	0,1 g
Zucker	0,1 g	0,1 g
Ballaststoffe	3,8 g	3,9 g
Eiweiß	2,0 g	2,9 g
Thiamin (B1)	0,1 mg	0,1
Calcium	61 mg	20,6 g
Magnesium	30,0 mg	32,6 g
Eisen	0,7 mg	0,7 g
Zink	0,5 mg	0,4 g
Omega-3-FS	2,2 mg	2,9 g