

Die Vorzüge von Chia auf einen Blick:*

- **Chia** ist die reichhaltigste Quelle von wertvollen Omega-3-Fettsäuren
- **Chia** hat die höchste bisher gemessene Konzentration an Ballaststoffen. Zwei Teelöffel liefern etwa 7 g.
- **Chia Samen** brauchen nicht gemahlen zu werden, der Körper kann sie auch ganz aufschließen.
- **Chia** ist drei Jahre lagerfähig aufgrund seiner Antioxidantien. Es schützt sich selbst vor Oxidation im Gegensatz zu Fischöl und Leinöl.
- **Chia** hat im Gegensatz zu Fisch als Omega-3-Quelle ein sehr geringes allergisches Potenzial.
- **Chia** ist ein Füllhorn an Mineralien, Fettsäuren, Eiweißen, Vitaminen und Antioxidantien.
- **Chia** bietet das komplette Aminosäurenprofil, einschließlich der acht essenziellen Aminosäuren, welche der Körper nicht selbst herstellen kann.
- **Chia** ist einfach und vielseitig in der Anwendung weil es neutral schmeckt. Durch das Aufquellen der Samen werden Kohlenhydrate langsamer verdaut.
- **Chia** erleichtert das Abnehmen, weil sich durch den Quelleffekt der Magen schneller füllt und man dadurch schneller satt ist. Chiasamen können bis zum Zwölffachen ihres Eigengewichts an Flüssigkeit aufnehmen.
- **Chia** sorgt für eine gute Verdauung und entgiftet den Darm.
- **Chia** ist glutenfrei und damit auch für Menschen mit Zöliakie geeignet.
- **Chia** fördert Ausdauer und sportliches Leistungsvermögen.
- **Chia** ist Gehirnnahrung: Omega-3-Fettsäuren sorgen für Konzentration, schnelles Denken und gute Laune.

Vital & Fit mit Chia Samen

Der Ursprung von Chia Samen liegt in Lateinamerika. Die Chiasaat (*Salvia Hispanica L.*) gehört zur Familie der Lippenblütengewächse (*Lamiaceae*). Die Azteken wussten schon um die Besonderheit dieser Pflanze und verwendeten die Saat täglich als hochwertiges und vielseitiges Lebensmittel. Der Name "Chia" leitet sich aus der Sprache der Maya ab und bedeutet Kraft. Die energispendenden Eigenschaften von Chia Samen sind einzigartig. Schon seit Jahrhunderten haben indianische Läufer diese Energiequelle genutzt um Ausdauer und Kraft zu steigern.

Chia Samen sind ein gesundheitsförderndes, wertvolles und energiereiches Lebensmittel und werden aufgrund ihrer leistungsfördernden Eigenschaft von Sportlern genutzt.



Derzeit werden die Chia Samen mit dem Hinweis auf die Verwendung mit jeweils max. 10% in Backwaren, Frühstückscerealien, Frucht, Nuss- und Samenmischungen, sowie als vorverpackte Chia Samen mit der zusätzlichen Kennzeichnung für den Verbraucher, dass eine tägliche Aufnahme von 15 g nicht überschritten werden darf, verkauft.

VM Trading GmbH
Rosenhof 1 | 91637 Wörnitz
info@naturacereal.de
www.naturacereal.de

Chia Samen

- ✓ ROHKOST
- ✓ VEGAN
- ✓ GLUTENFREI
- ✓ OHNE GENTECHNIK



NATURACEREAL

Natürliche Ergänzung für jeden Tag

Chia Samen sind cholesterin- und glutenfrei, reich an **Ballaststoffen, Antioxidantien** und hochwertigen **Proteinen**.

Sie sorgen für mehr Kraft, Ausdauer, Konzentrationsfähigkeit und stärken das Immunsystem.

Chia Samen sind die größte pflanzliche Quelle für **Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren** im optimalen Verhältnis von 3:1. Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren reinigen die Arterien, stärken Herz-Kreislaufsystem, Muskeln und Knochen, sind echte „Hirnnahrung“ und sorgen für eine schöne, geschmeidige Haut.

Großer Vorteil der kleinen Samen ist die unkomplizierte Anwendung. Die Chia Samen eignen sich hervorragend z. B. für Müslis, Frucht-, Nussmischungen, Brot, Backwaren und vieles mehr.

Nährstoffgehaltvergleiche*

5-mal so viel Eiweiß wie Kidneybohnen

8-mal so viele Omega-3-Fettsäuren wie Lachs

15-mal so viele Ballaststoffe wie Vollkornreis

3-mal so viele Ballaststoffe wie Hafer

3- bis 6- mal so viel Eisen wie Spinat

4- bis 6-mal so viel Kalzium wie Vollmilch

10-mal so viel Phosphor wie Milch

15-mal so viel Magnesium wie Brokkoli

7-mal so viel Vitamin C wie Orangen

5-mal so viel Folsäure wie Spinat

Wer profitiert von Chia?*

ÄLTERE Die Inhaltsstoffe von Chia – wie hoher Proteinanteil, essenzielle Aminosäuren, Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien, Mineral- und Ballaststoffe – erfüllen die Ernährungsbedürfnisse von Senioren.

KINDER UND JUGENDLICHE Junge Menschen ernähren sich oft ungesund aufgrund des Konsums von junk food oder durch Diäten. Beispiel: Jugendliche verzehren nur 15 g Ballaststoffe täglich (Ernährungsbericht der DGE). Hier kann Chia mit seinen gesunden Fettsäuren, Faserstoffen, Folsäure, Eisen, Kalzium, Phosphor sowie Antioxidantien ausgleichen.

FRAUEN Frauen haben besondere Nährstoffansprüche. Chia enthält das, was Frauen brauchen: Eisen, Kalzium, Omega-3-Fettsäuren, Folsäure, Magnesium und Antioxidantien. Chia hilft auch beim Gewichtsmanagement.

VEGETARIER/VEGANER Vegetarier müssen sehr auf die Vitalstoffdichte ihrer Nahrung achten. Manchmal fehlt es an Kalzium, Zink oder Eisen, oder das Spektrum der Aminosäuren ist nicht komplett. Chia enthält das komplette Aminosäuren-Profil, sogar Vitamin B12, und viele andere Vitalstoffe (wie wertvolle Fettsäuren) für eine gesunde fleischlose Ernährung.

ÜBERGEWICHTIGE Übergewicht begünstigt viele Krankheiten, wie Diabetes, und mindert die Lebensqualität. Chia stellt ein Füllhorn an Nährstoffen zur Verfügung, sättigt für lange Zeit, bringt durch seine Ballaststoffe die Verdauung auf Trab, entgiftet den Körper und schenkt Energie für Sport und Bewegung. Wer Chia ins Essen tut, spart Kalorien. Das Tryptophan in Chia unterdrückt den Appetit und sorgt dafür, dass man lange satt ist.

MENSCHEN MIT DIABETES Chia kann Diabetikern helfen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie hohen Blutdruck und Verdickung und Zusammenkleben

der Blutplättchen, zu reduzieren. Verantwortlich dafür sind Inhaltsstoffe in Chia wie Alpha-Linolensäure, Ballaststoffe, Antioxidantien, Aminosäuren, Chrom, Magnesium und weitere Mineralstoffe.

SPORTLICH AKTIVE Besonders bei Ausdauersportarten ist der Nährstoffbedarf erhöht – vor allem der Bedarf an Antioxidantien, weil z.B. beim Langstreckenlauf freie Radikale gebildet werden. Chia harmonisiert den Wasser- und Elektrolythaushalt, verlangsamt die Verdauung von Kohlenhydraten und Zucker und schenkt Energie für lange Zeit.

MENSCHEN MIT BLUTHOCHDRUCK Etwa die Hälfte der erwachsenen Bundesbürger leiden unter Bluthochdruck. Bluthochdruck ist der Hauptrisikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall – die Todesursache Nummer 1 in Industrienationen. Studienteilnehmer, die Chia aßen, hatten einen reduzierten systolischen Blutdruck um 10 und einen reduzierten diastolischen Blutdruck um 5 mm Hg (Quecksilbersäule). Dafür verantwortlich sind die hohe Konzentration an ungesättigten Fettsäuren, Faserstoffen, Eiweiß, Kalium, Kalzium, Magnesium, antioxidativ wirkende Vitamine, Mineralien sowie Pflanzenbegleitstoffe.

Chia for everybody – jeder kann von Chia profitieren!

Vom Ungeborenen bis zum Senioren. Mehr Energie, Lebensqualität, Gesundheit und Lebensfreude: Wer möchte das nicht? Sie können nichts vermissen, was Sie nicht kennen. Probieren Sie Chia aus, geben Sie Chia eine Chance!