

# GRANOLAX Weizenkleie

## Reguliert die Verdauung auf natürliche Weise

Die Premium Qualität: Besonders großflockig, dadurch besser quellfähig

Artikel-Nr: 1233

Weizenkleie

200g

**Weizenkleie** trägt zur Erhöhung des Stuhlvolumens und zur Beschleunigung der Darmpassage bei. Die Faser- und Quellstoffe vergrößern das Volumen des Darminhalts. Dadurch wird die Peristaltik (Darmbewegung) angeregt. Weizenkleie reguliert den Stuhlgang und fördert die Verdauung.

Dank des neutralen Geschmacks kann GRANOLAX Weizenkleie vielen Speisen und Getränken beigefügt werden, z. B. Joghurts, Müslis, Pürees, Gemüsegerichten und Suppen. Als Zusatz zum Backen ist GRANOLAX Weizenkleie hervorragend geeignet. GRANOLAX Weizenkleie kann auch langfristig verwendet werden.

Wegen ihres Quellvermögens muss Weizenkleie stets mit **reichlich Flüssigkeit** aufgenommen werden. Auf zwei Esslöffel Kleie sollte etwa 1 Glas Flüssigkeit getrunken werden.

|                         | <b>pro 100 g</b> |
|-------------------------|------------------|
| Energie                 | 1159 kJ/279 kcal |
| Fett                    | 5 g              |
| davon                   |                  |
| - gesättigte Fettsäuren | 0,8 g            |
| Kohlenhydrate           | 23 g             |
| davon                   |                  |
| - Zucker                | 2,7 g            |
| - Stärke                | 17 g             |
| Ballaststoffe           | 41 g             |
| Eiweiß                  | 15 g             |
| Salz                    | 0,02 g           |

Achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

### Verzehrempfehlung:

Für eine stuhlregulierende Wirkung sollten täglich mindestens 10 g Weizenkleie (ca. 2 Esslöffel) verzehrt werden. Die optimale Tageszufuhr ist jedoch individuell verschieden. Im Mittel genügen 2 – 4 Esslöffel (10 – 20 g) GRANOLAX Weizenkleie, um eine stuhlregulierende Wirkung zu erzielen. Im Einzelfall kann eine höhere Menge erforderlich sein.

Weizenkleie ist nicht geeignet für Zöliakieerkrankte und bei Darmverschluss.

Aufbewahrungshinweis:

GRANOLAX Weizenkleie kühl, trocken und geruchsgeschützt aufbewahren.