# Linomel® Flügge 250 g, bio kbA - Leinsamen-Honig-Granulat nach Johanna Budwig

## Bio Linomel® Flügge - Leinsaat-Honig-Granulat nach Johanna Budwig in Bio kbA Qualität - Bio Leinsamen-Honig-Granulat

Bio Linomel® Flügge ist ein hochwertiges Leinsamen-Honig-Granulat, das auf der Basis der Ernährungsprinzipien von Johanna Budwig entwickelt wurde. Der verwendete goldgelbe Leinsamen stammt aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) und wird schonend geschrotet, um die wertvollen Nährstoffe optimal zu erhalten. Leinsamen ist bekannt für seinen hohen Gehalt an Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren, insbesondere Alpha-Linolensäure, einer essenziellen Fettsäure. Durch die Ummantelung mit Bio-Honig wird die Oxidation des Leinöls verhindert, sodass die Vitalstoffe des Leinsamens bestmöglich geschützt bleiben.
Leinsamen gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt und wird seit Jahrtausenden wegen seiner wertvollen Inhaltsstoffe geschätzt. Besonders hervorzuheben ist **der hohe Anteil an Ballast- und Quellstoffen, die eine positive Wirkung auf die Verdauung und Darmtätigkeit haben können.** Zudem bietet Leinsamen wertvolle Füllstoffe für den Darm und unterstützt dadurch eine gesunde Verdauung. Das Bio Linomel® Leinsamen-Honig-Granulat ist purinfrei, glutenfrei und kommt ganz ohne Konservierungsstoffe aus.

### Vorteile des Topfruits Leinsaat-Honig-Granulats

- schonend geschrotete goldgelbe Leinsamen
- mit wertvollen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren
- hoher Ballaststoffgehalt - unterstützt die Verdauung & fördert ein gutes Sättigungsgefühl
- im Honig Schutzmantel vor Oxidation geschützt
- purin- & glutenfrei
- vielseitig verwendbar - als Topping für Müsli, Joghurt oder Smoothies

### Besonderheiten von Bio Leinsamen

**Der wichtigste ernährungsphysiologische Aspekt von Leinsamen ist ihr hoher Gehalt an mehrfach ungesättigten und essentiellen Fettsäuren.** Leinsamen enthalten etwa 40 % Leinöl. Den Hauptanteil von etwa 50 % hat daran die mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure, die Alpha-Linolensäure. Somit sind Leinsamen eine der besten pflanzlichen Quellen für diese essentielle Fettsäure. Alpha-Linolensäure trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Die positive Wirkung stellt sich bei täglicher Aufnahme von 2 g alpha-Linolensäure ein. Zudem enthalten Leinsamen wichtige Schleim- und Ballaststoffe, die sich positiv auf die Darmaktivität auswirken können. Weitere wichtige Inhaltsstoffe sind Linamarin, Eiweiß, Lecithin, Lignane und viele B-Vitamine.

### Verwendungshinweise für das Leinsaat-Honig-Granulat

Durch die Zugabe von **1 bis 2 Esslöffeln Bio Linomel** können Sie eine ballaststoffreiche Ernährung schnell und einfach ergänzen. Sie können das Leinsamen-Honig-Granulat 2- bis 3-mal täglich mit viel Flüssigkeit (ca. 150 ml) zu sich nehmen. Auch über den Tag sollte ausreichend Flüssigkeit getrunken werden. Linomel® Leinsamen-Honig-Granulat schmeckt besonders gut in Müsli oder süßen Quarkspeisen. Selbst während der Schwangerschaft kann Bio Linomel verwendet werden.

## Wissenswertes über Linomel Honig Granulat

### Der Leinsamen

**Leinsamen und Leinöl werden aus der Flachspflanze gewonnen, die als eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt gilt.** Sie ist eine der ältesten und bedeutendsten Kulturpflanzen der Welt. Der Ursprung der heute bekannten Leinsamen kann bis in das Jahr 7000 v. Chr. zurückverfolgt werden. Zwischen den Jahren um 5700-4100 v. Chr. wurde die Flachs Pflanze erstmalig nach Mitteleuropa transportiert. Heute wächst die Flachs Pflanze nahezu in allen Regionen auf der Erde. Sie wird nach wie vor zur Faser- und Ölgewinnung angebaut und im Alltag in zwei Sorten, Faserlein und Öllein, aufgeteilt. In der modernen Pflanzenheilkunde verwendet man hauptsächlich die reifen Leinsamen.

## Jetzt Linomel kaufen & wertvolle Vitalstoffe genießen!

Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes mit unserem hochwertigen Linomel Bio Leinsamen-Honig-Granulat. Reich an Omega-3, Ballaststoffen und natürlicher Süße – ideal für eine bewusste Ernährung! Jetzt bestellen & die Kraft der Natur nutzen!

## Allgemeine Informationen zu Topfruits Leinsamen-Honig-Granulat

**Zutaten**: geschroteter, goldgelber Leinsamen* (67 %) granuliert mit Bienenhonig* (17,5 %) und Magermilchpulver - **aus kontrolliert biologischem Anbau*
**Lagerung:** kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter
**Inhalt:** 250 g

Zum Produkt

## Nährwertangaben zum Produkt "Linomel® Flügge 250 g, bio kbA - Leinsamen-Honig-Granulat nach Johanna Budwig"

**Unzubereitet pro 100 g**

| | |
|---|---|
| Brennwert kj | 2036 kj |
| Brennwert kcal | 490 kcal |
| Fett | 30 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3.3 g |
| Kohlenhydrate | 23 g |
| davon Zucker | 13 g |
| Ballaststoffe | 18 g |
| Eiweiß | 23 g |
| Salz | 0.24 g |