



ORGANIC  
LINSEED GOLD  
CRACKED



ORGANIC  
LINSEED  
GOLD  
CRACKED



high in  
protein



ORGANIC  
LINSEED  
GOLD  
CRACKED



ORGANIC  
LINSEED GOLD  
CRACKED

*Linseed (flaxseed) supplies valuable fatty acids, protein and dietary fibre. Biona Organic Linseed Gold is carefully cracked to aid absorption and release the soothing mucins. Unsaturated fatty acids are unstable when exposed to oxygen and light, for this reason our seeds are packed in a protective atmosphere in a foil bag.*

**Recommended use:**

Two to three tablespoons per day. Sprinkle on salads or add to soups and casseroles. When taking Linseed it is important to drink sufficient liquid (150-200ml per tablespoon of linseed).

- **vegan** • **high in dietary fibre** • **source of polyunsaturated fats**

Average Nutritional Values/ vaeur nutritionnelle moyenne pour/ keskimääräinen ravintoarvo/ Μέση Διατροφική Αξία/ næringsverdi/ gemiddelde voedingswaarde/ per 100g	
Energy/energie/energia/ενέργεια/energi/energie	1558kJ/376kcal
Fat/matières grasses/rasva/λιπαρά/tett/vetten	30.9g
of which saturates/dont acides gras saturés/posta tydytynnyttä/εκ των ομοιωνοκορεσμένα/hvorav mettet fett/ waarvan verzadigde vetzuren	2.95g
Mono-unsaturates/mono tydyttämättömiä/mono-insaturées/μονοακόρεστα/mono umettet/mono-onverzadigde (vetzuren)	5.62g
Polyunsaturates/monitydyttämättömiä/polyinsaturées/πολυακόρεστα/poly umettet/poly-onverzadigde (vetzuren)	20.9g
Carbohydrate/glucides/hiihihydraatit/υδατόνθρακες/κarbohydrater/koolhydraten	0.0g
of which sugars/dont sucres/posta sokereita/εκ των ομοιων οάκχαρα/hvorav sukker/waarvan suikers	0.0g
Fibre/fibres alimentaires/ravintokuitu/είδωδιμες/lyes/fiber/vezels	38.6g
Protein/proteïnes/proteini/πρωτεΐνη/protein/eiwitten	28.8g
Salt/sel/suola/αλάτι/salt/zout	0.15g



DE-ÖKO-005  
EU Agriculture  
Agriculture UE  
EU:n maataloudesta  
Γεωργία ΕΕ  
EU jordbrug  
EU Landbouw



Once opened keep refrigerated and consume within a month/ Après ouverture conserver au réfrigérateur et consommer dans un mois/ Avaamisen jälkeen pitää jääkaapissa ja käyttää kuukaudessa sisällä/ Όταν ανοιχθεί φυλάξτε το στο ψυγείο και χρήση μέσα σε ένα μήνα/ Når åpnet oppbevares i kjøleskapet og forbruke innen en måned/ Na openen gekoeld bewaren en binnen een maand consumeren

Best before: see base/ À consommer de préférence avant le: voir ci-dessous./ Parasta ennen: katso alla/ Ανάλωση κατά προτίμηση πριν από: βλ. βάση συσκευασίας/ Best før: se nedenfor/ Ten minste houdbaar tot: zie hieronder

Biona, Ga Lower Teddington Rd, Kingston, KT1 4ER, UK  
Biona, Turfstekker 6, 8433 HT, Haulerwijk, Netherlands

[www.biona.co.uk](http://www.biona.co.uk)

500g e

ORGANIC  
LINSEED GOLD  
CRACKED

- **high in dietary fibre**
- **source of polyunsaturated fats**



5 032722 306073 >

01  
0F5390

**GB ORGANIC LINSEED GOLD**

Ingredients: Linseed Gold\*.  
\* = Certified Organic Ingredients.  
Not suitable for **gluten** or **soya** allergy sufferers due to manufacturing methods.

**F GRAINES DE LIN BIOLOGIQUE**

Ingredients: graines de lin dorées\*.  
\* = issus de l'agriculture biologique.  
Suite aux méthodes de fabrication, ne convient pas aux personnes souffrant d'une allergie pour des **gluten** et de **soja**.

**FI LUOMU PELLAVANSIEMEN**

Ainekset: kultainen pellavansiemen\*.  
\* = kontrolloitu luomutuote.  
Tämän tuotteen valmistustapa ei sovi **gluteeni-** tai **soijapapu** allergisille.

**GR ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΣΠΑΣΜΕΝΟΣ ΛΙΝΑΡΟΣΠΟΡΟΣ**

Συστατικά: λιναρόσπορος\*.  
\* = πιστοποιημένα βιολογικά συστατικά.  
Λόγω των μεθόδων παρασκευής του, το προϊόν δεν είναι κατάλληλο για άτομα με αλλεργίες σε **Γλουτένη** και **σόγια**.

**NO LINFRØ ØKOLOGISK**

Ingredienser: golden linfrø\*.  
\* = fra godkjent økologisk landbruk.  
Passer ikke for **gluten-** eller **soyallergikere** på grunn av produksjonsprosessen.

**NL BIOLOGISCHE LIJNZAAD GOUD**

Ingrediënten: gouden lijnzaad\*.  
\* = van gecontroleerde biologische landbouw.  
Ten gevolge van de bereidingsmethodes, niet geschikt voor mensen met een allergie voor **gluten** en **soja**.

500g e

500g e

7542



55390