



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 ude:

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/ valeur nutritionnelle moyenne pour/ keskimääräinen ravintoarvo/ Μέση Διατροφική Αξία/ næringsverdi/ gemiddelde voedingswaarde/ per 100g	
Energy/énergie/energia/ενέργεια/energi/energie	1558kJ/376kcal
Fat/matières grasses/rasva/λίπαρά/tett/vetten	30.9g
of which saturates/dont acides gras saturés/josta tydytynnyttä/εκ των ομοιωκορεσμένα/hvorav mettet fett/ waarvan verzadigde vetzuren	2.95g
Mono-unsaturates/mono tydyttämittiä/mono-insaturées/μονοακόρεστα/mono umettet/mono-onverzadigde (vetzuren)	5.62g
Polyunsaturates/monitydyttämittiä/polyinsaturées/πολυακόρεστα/poly umettet/poly-onverzadigde (vetzuren)	20.9g
Carbohydrate/glucides/hiihihydraatit/υδατόνθρακες/karbohydrater/koolhydraten	0.0g
of which sugars/dont sucres/josta sokereita/εκ των ομοίων σάκχαρα/hvorav sukker/waarvan suikers	0.0g
Fibre/fibres alimentaires/ravintokuitu/είδωδιμες ίνες/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/ Ανάλογη κατά προτίμηση πριν από: βλ. βάση συσκευασίας/ Best før: se nedenfor/ Ten minste houdbaar tot: zie hieronder

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

www.biona.co.uk

500g e

55390



5 032722 306073 >

01
0F5390

500g e

500g e

75542