

PSYLLIUM

Husk

100% NATURAL • SEM ADITIVOS
ALTO TEOR EM FIBRA

99%
PUREZA

O psyllium husk é a casca das sementes do psílio, conhecida pelo seu teor elevado em fibra solúvel. Esta fibra é capaz de absorver e reter água, formando um gel.

PT | PSYLLIUM HUSK. PUREZA: 99%. Casca de psílio em pó. Ingredientes: Casca de psílio (*Plantago ovata* Forssk.). Pode conter vestígios de glúten, soja, sementes de sésamo, frutos de casca rija e mostarda. Dose diária recomendada (adultos): 10 g, divididos em 2 tomas diárias de 5 g em 250 ml de líquido (5 g ≈ 1 colher de chá). Manter uma ingestão adequada de água ao longo do dia. Sugestões de utilização: Adicionar diretamente num copo de água ou suco, misturar bem e tomar de imediato. De seguida, beber um copo de água de 200-250 ml. Pode também ser adicionado a batidos, papas e iogurte. Ideal para receitas de pães e pastelaria sem glúten. Conservar em local fresco e seco. Depois de aberto, manter num recipiente bem fechado.

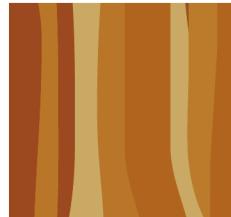
ES | PSYLLIUM HUSK. PUREZA: 99%. Cáscara de psyllium en polvo. Ingredientes: Cáscara de psyllium (*Plantago ovata* Forssk.). Puede contener trazas de gluten, soja, granos de sésamo, frutos de cáscara y mostaza. Dosis diaria recomendada (adultos): 10 g, repartidos en 2 tomas diárias de 5 g en 250 ml de líquido (5 g ≈ 1 cucharadita). Mantener una ingesta adecuada de agua a lo largo del día. **Modo de empleo:** Añadir directamente a un vaso de agua o zumo, mezclar bien y consumir de inmediato. A continuación, beber un vaso de agua de 200-250 ml. También se puede añadir a batidos, papillas y yogur. Ideal para recetas de panes y repostería sin gluten. Conservar en lugar fresco y seco. Una vez abierto, mantener en un recipiente bien cerrado.

EN | PSYLLIUM HUSK. PURITY: 99%. Psyllium husk powder. Ingredients: Psyllium husk (*Plantago ovata* Forssk.). May contain traces of gluten, soy, sesame seeds, nuts and mustard. Recommended daily intake (adults): 10 g, divided into 2 daily doses of 5 g mixed with 250 ml of liquid (5 g ≈ 1 teaspoon). Maintain adequate water intake throughout the day. **Suggested use:** Mix directly into a glass of water or juice, stir well and consume immediately. Then drink another glass of water (200-250 ml). Can also be added to smoothies, porridges, and yoghurt. Ideal for gluten-free bread and baking recipes. Store in a cool and dry place. Once opened, keep in a tightly closed container.

FR | PSYLLIUM HUSK. PURETÉ: 99%. Tégument de psyllium en poudre. **Ingédients:** Tégument de psyllium (*Plantago ovata* Forssk.). Peut contenir des traces de gluten, soja, graines de sésame, fruits à coque et moutarde. **Dose journalière recommandée (adultes):** 10 g, à répartir en 2 prises de 5 g dans 250 ml de liquide (5 g ≈ 1 cuillère à café). Maintenir une consommation adéquate d'eau tout au long de la journée. **Suggestions d'utilisation:** Ajouter directement dans un verre d'eau ou de jus, bien mélanger et consommer immédiatement. Ensuite, boire un verre d'eau supplémentaire (200-250 ml). Peut également être ajouté dans des smoothies, bouillées et yaourt. Idéal pour les recettes de pains et de pâtisseries sans gluten. Conserver dans un endroit frais et sec. Une fois ouvert, à conserver dans un récipient bien fermé.

SOLICITE O FOLHETO INFORMATIVO
por email ou telefone

CARTÃO 100% RECICLADO • EMBALAGEM 100% RECICLÁVEL



PSYLLIUM

Husk

PT | Casca de psílio em pó.
ES | Cáscara de psyllium en polvo.
EN | Psyllium husk powder.
FR | Tégument de psyllium en poudre.

Declaração Nutricional / Información Nutricional Nutrition Declaration / Déclaration Nutritionnelle		
Valores medios por / Valores medios por	100 g	10 g*
Average values per / Valeurs moyennes pour	100 g	10 g*
Energia / Valor energético	791 kJ 189 kcal	79 kJ 19 kcal
Lípidos / Grasas	0,6 g	0,1 g
Fat / Matières grasses	0,6 g	0,1 g
dos quais saturados / de las cuales saturados of which saturates / dont acides gras saturés	<0,1 g	0,0 g
Hidratos de carbono	<0,5 g	<0,1 g
Carbohydrate / Glúcidos	<0,5 g	<0,1 g
dos quais açúcares / de los cuales azúcares of which sugars / dont sures	<0,5 g	<0,1 g
Fibra / Fibra alimentaria	89,0 g	8,9 g
Fibre / Fibres alimentaires	89,0 g	8,9 g
Proteínas / Protein / Protéines	1,5 g	0,2 g
Sel / Salt / Sel	0,1 g	0,01 g

PT | *Esta embalagem contém aproximadamente 13 porções de 10 g.
Lote/Consumir de preferência antes de: (ver embalagem).

ES | *Este envase contiene aproximadamente 13 porciones de 10 g.
Lote/Consumir preferentemente antes del: (ver envase).

EN | *This package contains approximately 13 portions of 10 g.
Lot/Best before: (see package).

FR | *Cet emballage contient environ 13 portions de 10 g.
Lot/À consommer de préférence avant le: (voir emballage).

Quantidade líquida / Contenido neto
Net weight / Quantité nette: 130 g



+ FIBRA

PSYLLIUM
Husk

para o seu bem-estar
e equilíbrio diário



Dose diária recomendada:
aproximadamente 10 g



PSYLLIUM
Husk

Alto teor em fibra • Alto contenido de fibra
High fibre • Riche en fibres

99%
PUREZA



PÓ • POLVO • POWDER • POUDRE

