

Inhalt – Superfood Chiasamen – Die Heilsamen der Maya

Die Herkunft der Chiasamen

Chiasamen – Was ist dran am Trend?

Was ist drin in Chiasamen

Chiasamen als Kraftnahrung

Unterschied zwischen schwarzen und weißen Chiasamen

Kann man mit den Zaubersamen abnehmen?

Rezept - Vital Shake

8 Gründe, regelmäßig Chiasamen zu essen

Warum sollte man nur 15g Chiasamen am Tag zu sich nehmen?

Lindernd und aufbauend

Der gesunde Trend aus den USA

Die häufigsten Anfängerfehler beim Einsatz von Chiasamen 16

Nährwertangaben

Leckere Pfannkuchen, ganz ohne Mehl

Chiabrot

Zitronenwunder

Das gesunde Eis

Woher bekomme ich gute Chiasamen?

Chiasamen für Veganer

Chiasamen als Anti-Aging

Zu guter Letzt