



Nasiona Chia w opakowaniach po 250 g. Ol'Vita

Nr katalogowy: 3667-5836A

Producent: Ol'Vita

Czas wysyłki: 3 dni

Cena

21,00 PLN

Opis produktu

Nasiona CHIA 250g. Ol'Vita

Nasiona Chia są owocami szalwi hiszpańskiej, rośliny pochodzącej z Meksyku i Gwaemalii.

Od dawnych czasów znane są jej zdrowotne właściwości i zaliczana jest do jednej z najzdrowszej żywności na świecie. Te niepozorne nasionka stanowią doskonałe źródło kwasów omega-3, przeciwutleniaczy, błonnika, witamin B1, B2, B3 oraz minerałów: żelaza, wapnia, potasu, cynku i magnezu. Ze względu na wysokie właściwości energetyczne i zdolności zatrzymywania wody polecane są wszystkim, którzy intensywnie uprawiają sport. Zapewniają odpowiednie nawilżenie organizmu oraz dają uczucie sytości. Dzięki temu są pomocne dla osób walczących z otyłością, nadwagą, gdyż stanowią wspaniały dodatek do diety. Dzięki nim unikniemy powstawania niżów i wyżów w stężeniu cukru we krwi, a paliwo potrzebne m.in. do prawidłowego funkcjonowania mózgu, będzie dostarczane równomiernie.

Skład:

Zawiera 21 g białka, 4 g węglowodanów, 3 g tłuszczu, sód 0,2 mg, cukier 1 g, błonnik 33 g, tłuszczowe kwasy nasycone 3,5 g w 100 g produktu.

Wartość energetyczna 444 kcal (1832 kJ/ 100g produktu).

Zastosowanie:

Mają bardzo różnorodne właściwości, dlatego mogą znaleźć się w codziennej diecie. Można je spożywać w całości lub mielone jako dodatek do sałatek, owsianki, musli, ugotowanych kasz, ziemniaków, jako posypki do warzyw, koktajli. Można dodawać je do wypieków ciast, chleba, sosów i zagęstników.