

Nasiona chia, szałwia hiszpańska, 250 g



Cena: 9,97 pln

Opis słownikowy

Dawka	-
Opakowanie	250 g
Postać	-
Producent	OLEOFARM SP. Z O.O.
Rejestracja	Lek ziołowy
Substancja czynna	-

Opis produktu

Nasiona Chia, 250g OLEOFARM

Chia(szałwia hiszpańska – *Salvia hispanica* L.) jest rośliną rosnącą głównie w krajach Ameryki Środkowej oraz Południowej, której owoce zawierają dużą ilość owalnych nasion. Nasiona te charakteryzują się wysoką zawartością błonnika pokarmowego oraz są źródłem białka, dlatego stanowią cenne uzupełnienie zróżnicowanej diety. Ponadto cechują się wysoką zawartością wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym kwasów tłuszczowych omega-3, do których należy kwas alfa-linolenowy (ALA). Kwas alfa-linolenowy pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 2g ALA dziennie. Utrzymanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zrównoważonego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia.

Nasiona chia są znakomitą inspiracją w kuchni. Mogą stanowić dodatek do sałatek, kasz, omletów oraz jogurtów. Doskonale nadają się jako posypka wyrobów piekarniczych, płatków śniadaniowych, mieszanek owoców i orzechów. Mogą być wspaniałym składnikiem płynnych przekąsek, t.j. koktajli owocowo-warzywnych i soków. Mielone nasiona chia można również wykorzystywać do zagęszczania zup oraz sosów, należy je wtedy zmielić bezpośrednio przed dodaniem do potraw.

Nie należy przekraczać spożycia 15 g (ok. 4 łyżeczki) nasion chia dziennie.

Składniki:nasiona chia (nasiona szałwii hiszpańskiej –*Salvia hispanica*L.)

Wartość odżywcza 100 g produkt:

Wartość energetyczna (energia) 1891 kJ/456 kcal

Tłuszcz, w tym: 34 g

kwasy tłuszczowe nasycone 3,6 g

kwasy tłuszczowe jednonienasycone 2,3 g

kwasy tłuszczowe wielonienasycone 28 g

Węglowodany, w tym: 1,4 g

cukry 1,1 g

Błonnik 31 g

Białko 22 g

Sól 0 g

Omega-3 (kwas alfa-linolenowy) 21 g

Omega-6 (kwas linolowy) 6,4 g

Omega-9 (kwas oleinowy) 1,9g

Przechowywanie:przechowywać w temperaturze pokojowej, w suchym miejscu, w szczelnie zamkniętym opakowaniu.