Bio ?ia sjemeke Vodenica 200g





Ocjena:Neocjenjeno
Cijena
3,95 €

3,95 €

Postavi pitanje vezano za ovaj proizvod

Proizvo?a?:Vodenica

Opis

?ia sjemenke (Chia - lat. Salvia hispanica) plod su biljke iz porodice metvice. Malene sjemenke, koje su bijele ili tamnosme?e do crne boje, imaju visoku nutritivnu vrijednost, te ih s pravom svrstavaju u super hranu.

Organizam snabdijevaju proteinima, vitaminima A, B, E i D i mineralima kalcijumom, kalijumom, bakrom, gvož?em, manganom i cinkom. Osim toga odli?an su izvor vlakana koje pospješuju probavu.

?ia sjemenke imaju vrlo pozitivno djelovanje na organizam:

- daju više energije, pomažu probavi i snižavaju holesterol,

- mogu pomo?i kod dijabetes tipa 2,

- snabdijevaju zalihama omege-3, koje su važne za zdravlje mozga i zglobova;

- ja?aju zube i kosti (porcija ?ia sjemenki sadrži 18 posto preporu?ene dnevne doze kalcijuma);

- odli?an su izvor bjelan?evina za vegetarijance i ne sadrže holesterol (jedna porcija ima 4,4 grama proteina, blizu deset posto preporu?ene dnevne doze);

- poboljšavaju san, sjemenke ?ie sadrže triptofan - poznata aminokiselina koja poboljšava san, pomaže u regulisanju apetita i podiže raspoloženje;

- pomažu mršavljenju, zbog visokog udjela vlakana i proteina, kao i vrijednih nutrijenata, ?ia sjemenke posebno se preporu?uju osobama koje žele da smršaju jer ubrzavaju apsorpciju hrane i razgradnju masno?a u organizmu, daju osje?aj sitosti i imaju nizak glikemijski indeks.

Sastojci: ?ia sjemenke (Salvia hispanica), 100% iz organske proizvodnje.

Uputstvo za upotrebu: možete ih konzumirati u kombinaciji sa jogurtom, muslijem, svježim sirom i u frapeima. Tako?e se mogu staviti u salatu, koristiti za zgušnjavanje sosova ili namo?ene koristiti kao zamjenu za jaja. Preporu?uje se da ih prije upotrebe potopite u vodu oko 10 minuta. U skladu sa propisima EU za novu hranu maksimalni dnevni unos ?ia sjemenki je 15g dnevno.

Na?in ?uvanja: na suvom i hladnom mjestu.

Zemlja porijekla sirovine: Kenija.

Prosje?ne nutritivne vrijednosti na 100g:

Energija	1825 KJ/436 Kcal
Masti	31,0 g
– od kojih zasi?ene	3,0g
Ugljeni hidrati	2,0 g
– od kojih še?eri	1,0 g
Vlakna	37,9 g
Proteini	20 g
So	0,043 g

Posebno brinemo o ta?nosti informacija o proizvodima na našoj web stranici. Me?utim, kako se propisi o proizvodnji hrane ?esto mijenjaju može doc?i do promjena u sastavu hrane, hranljivih materija ili alergena, prehrambenih informacija itd. Zbog mogu?ih odstupanja molimo vas da prije koriš?enja proizvoda pro?itate informacije na samom proizvodu.

Informacije o proizvodima nisu namijenjene dijagnozi i lije?enju. Za ozbiljnija zdravstvena stanja i nelagode obratite se svom ljekaru, terapeutu, homeopati.

**Slika proizvoda služi samo u ilustrativne svrhe.*

Recenzije

Trenutno nema recenzija za ovaj proizvod.