

## ?ia sjemenke



Ocjena: Neocjenjeno

### Cijena

1,09 €

[Postavi pitanje vezano za ovaj proizvod](#)

Proizvod: Roba na mjerjenje (1 kom 100 gr)

### Opis

**?ia (Chia)** sjemenke su drevna namirnica impresivne nutritivne vrijednosti. Imaju sposobnost upijaja te?nosti, pa se polako vare, zbog ?ega stvaraju osje?aj sitosti. Sadrže visoki udio vlakana i proteina, ubrzavaju apsorpciju hrane i razgradnju masno?e u organizmu i imaju nizak glikemijski indeks. Obiluju zdravim omega-3 mastima, koje su važne za zdravlje mozga i zglobova. Osim toga, lakše se apsorbuju u organizmu od sjemenki lana. Sadrže aminokiselinu triptofan, koja poboljšava san i podiže raspoloženje. Jedna porcija ?ia sjemenki sadrži 18% preporu?ene dnevne doze kalcijuma, pa njenom konzumacijom štitimo kosti i spre?avamo nastanak osteoporoze. Samo 3 kaši?ice ?ia sjemenki sadrže oko 11 grama vlakana. Prirodno ne sadrže gluten, a mogu ih konzumirati i djeca. Zbog svega navedenog, ?ia sjemenke sa razlogom spadaju u superhranu.

**Na?in upotrebe:** preporu?ena dnevna doza je 15 grama, odnosno jedna supena kašika koju je poželjno konzumirati prethodno natopljenu u te?nost najmanje 10 minuta. Tako mogu stajati satima, a može i preko no?i. Kako su blagog, neutralnog i ugodnog ukusa i mirisa, mogu se umiješati u bilo koju vrstu hrane ne mijenjaju?i njen ukus. Savršene su kao dodatak mljeku, jogurtu, frapeima i smutnjima.

**Sastojci:** ?ia sjemenke (Salvia Hispanica).

**Napomena:** mogu sadržavati tragove glutena, susama, kikirikija i orašastih plodova.

**Zemlja porijekla:** Kenija.

**Na?in ?uvanja:** na suvom, tamnom i hladnom mjestu.

---

*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?itajte informacije na samom proizvodu.*

\*Slika proizvoda služi samo u ilustrativne svrhe.

#### Recenzije

Trenutno nema recenzija za ovaj proizvod.