

Bio chia sjemeke Vodenica 200g



Ocjena: Neocjenjeno

Cijena

3,95 €

[Postavi pitanje vezano za ovaj proizvod](#)

Proizvođa: [Vodenica](#)

Opis

Chia sjemenke (Chia - lat. *Salvia hispanica*) plod su biljke iz porodice metvice. Malene sjemenke, koje su bijele ili tamnosmeđe 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, gvožđem, manganom i cinkom. Osim toga odličan su izvor vlakana koje pospješuju probavu.

Chia sjemenke imaju vrlo pozitivno djelovanje na organizam:

- daju više energije, pomažu probavi i snižavaju kolesterol,
- mogu pomoći kod dijabetesa tipa 2,
- snabdijevaju zalihami omega-3, koje su važne za zdravlje mozga i zglobova;

Svi proizvodi: Bio ?ia sjemeke Vodenica 200g

- 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 kolesterol (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 frappeima. 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	3,0g
kojih	
zasi?ene	
Ugljeni	2,0 g
hidrati	
– od	1,0 g
kojih	
še?eri	
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 doći 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.

