?ia sjemenke





Ocjena:Neocjenjeno
Cijena
1,09 €

1,09 €

Postavi pitanje vezano za ovaj proizvod

Proizvo?a?:Roba na mjerenje (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?a 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 mlijeku, jogurtu, frapeima i smutijima.

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?itate informacije na samom proizvodu.

**Slika proizvoda služi samo u ilustrativne svrhe.*

Recenzije

Trenutno nema recenzija za ovaj proizvod.