

Nasiona Chia - szałwia hiszpańska 250g



Cena :

8,99 zł

Producent : **Intenson-Zdrowa Zywnosc**

Stan magazynowy : **poniżej średniego**

Średnia ocena : **brak recenzji**

Nasiona szałwi hiszpańskiej od wieków stanowiły podstawę diety plemion azteckich. Uważali, że te drobne nasionka są pomocne w utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej i psychicznej oraz bystrości umysłu.

Szałwia hiszpańska jest bogatym źródłem kwasów tłuszczowych Omega-3. Te drobne nasionka zawierają również około 25% błonnika, dzięki czemu mogą wspomagać odchudzanie. Nasiona chłoną dużo wody, co pozwala na zwiększenie objętości posiłku, przy niskiej kaloryczności. Szałwia hiszpańska zawiera także wapń, fosfor, żelazo, potas, magnez i cynk, a także dużo białka.

Nasiona chia można wykorzystać jako dodatek do musli, wypieków oraz jako zagęstnik do potraw.

Waga netto: 250g

Kraj pochodzenia: Paragwaj

Wartość odżywcza w 100g:	
Wartość energetyczna:	2278kJ (544 kcal)
Białko:	21g
Tłuszcze:	36g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone:	1g
w tym kwasy tłuszczowe nienasycone:	0,02g
w tym kwasy tłuszczowe jednonienasycone:	0,7g
w tym kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10g
Węglowodany:	32g
Błonnik:	28g
Sól:	330mg