



Seminte de chia 100 gr SOLARIS

CE CONTIN

Semintele de chia contin intre 19 si 23% proteine complete, cantitati mari de calciu, magneziu, mangan, fosfor, fier sau zinc. Contin de asemenea o cantitate mare de Omega 3, avand si un raport Omega 3 - Omega 6 foarte avantajos.

CUM ACTIONEAZA

Sunt pline de fibre, asigurand senzatia de satietate, suprima pofta de mancare timp indelungat, confera energie si vitalitate, ajuta la slabire, contin proteine perfect digerabile care ajuta la regenerarea tesuturilor. Au efecte de detoxifiere si reduc colesterolul rau.

CUM SE CONSUMA

Iaurtul de dimineata poate fi imbunatatit considerabil prin adaugarea semintelor de chia; la fel in cazul salatelor. Painea, ouale sau chiar sucurile proaspete de fructe pot sa fie presarate cu seminte de chia. Pot fi adaugate in budinci, pot fi consumate alaturi de fulgii de ovaz sau smoothie-uri si pot fi chiar un bun inlocuitor al oualor pentru vegani.

ISTORIC

Chia, care este cuvantul mayas pentru „putere”, face parte din familia mentei.

PENTRU CE RECOMANDAM

Benefice pentru digestie, vitalizare, aport de acizi grasi nesaturati si fibre.