



Seminte in crude 300 gr RAWLI

Semințele de in reprezintă o excelentă sursă de fibre și sunt bogate în acizi grași Omega-3.

Estimativ, 100 de grame de semințe de in crude organice pot conține:

- Calorii: 550 kcal
- Carbohidrați: 30 grame
- Proteine: 19 grame
- Fibre: 28 grame
- Grăsimi: 43 grame
- Zahăr: 2 grame

Vitamine și minerale

Semințele de in RAWLI sunt bogate în vitamine și minerale, precum:

- Tiamina (Vitamina B1)
- Cupru
- Molibden
- Magneziu

- Fosfor

Acizi grași Omega-3

Acizii grași Omega-3 sunt esențiali pentru organism. Aceștia pot avea efecte benefice în aspectele privind sănătatea inimii, inclusiv inflamațiile sau tensiunea arterială.

Compuși vegetali benefici

Semințele de in conțin mai mulți compuși vegetali benefici pentru organism, precum:

- **Acid feluric** - Ajută la prevenirea unor boli cronice.
- **Fitosteroli** - Au efecte în scăderea colesterolului.
- **Lignani** - Pot reduce tensiunea arterială, stresul oxidativ și chiar inflamațiile arteriale.
- **Glicozide cianogene**

Beneficii pentru sănătate

Înainte ca beneficiile pe care semințele de in le au asupra organismului uman să fie descoperite, acestea erau folosite în special confecția de textile.

Totuși, medicii din Grecia Antică foloseau semințele de in pe post de remediu pentru tratarea inflamațiilor și a problemelor intestinale, în timp ce egiptenii le considerau un adevărat cadou din partea zeilor și le foloseau pentru a găti diferite rețete cu pește.

Studiile recente au demonstrat că acestea sunt o sursă excelentă de acizi grași Omega-3 și fibre, care pot fi extrem de benefice pentru organismul uman.

#1: Benefice în dietele de slăbire

Studiile au demonstrat faptul că, datorită proprietăților nutriționale și compoziției moleculare unice, semințele de in ajută în dietele de slăbire pentru persoanele supraponderale și obeze.

#2: Pot reduce riscul de cancer

Datorită lignanilor din compoziție, semințele de in pot preveni dezvoltarea tumorilor, în special în cazurile de cancer mamar. Lignanii sunt compuși naturali cu rol în reglarea nivelului hormonal la femei.

#3: Pot îmbunătăți sănătatea inimii

Studiile au arătat faptul că persoane care consumă alimente bogate în acizi grași Omega-3 sunt mai puțin predispuse bolilor cardiace. Este important de notat faptul că organismul nu poate produce acești acizi grași în mod natural.

Cum se consuma

Semințele de in se pot incorpora foarte ușor în foarte multe rețete, iar experții în nutriție recomandă tuturor persoanelor să consume cel puțin o linguriță în fiecare zi.

Iată doar câteva idei despre cum puteți consuma semințele de in:

Cerealele de dimineață

Puteți adăuga 1-2 lingurițe de semințe pe lângă cerealele de dimineață, pentru un aport natural de Omega-3.

Smoothie-uri

Adaosul de semințe de in pe lângă orice tip de smoothie nu poate avea decât efecte benefice asupra sănătății dumneavoastră.

Preparate dospite

Adăugați semințele de in în aluat - *chiar și în combinație cu alte semințe sau fructe confiate* - și gătiți-le la cuptor, în funcție de rețetă.

De ce sa alegi produsele RAWLI

Motivele pentru care clienții noștri aleg cu încredere gama de produse RAWLI sunt, cu siguranță, multe și variate.

- **Calitate excepțională**

Toate produsele RAWLI sunt **100% naturale, vegane, fără gluten și nemodificate genetic**. Ingredientele utilizate în prepararea gamei RAWLI sunt selecționate atent și provin de la distribuitori și producători locali autorizați.

- **Încredere și experiență**

Cu o **experiență de peste 12 ani** în domeniul medicinei naturiste și al produselor BIO, avem încredere că echipa noastră de profesioniști înțelege cerințele și nevoile clienților, oferindu-le acestora doar produse de cea mai înaltă calitate.

- **Varietate de produse**

În prezent, gama RAWLI conține 25 de produse, iar compania noastră investește constant în dezvoltare și diversificare pentru a satisface toate nevoile clienților noștri.

Așadar, fie că ați adoptat o dietă vegană, fie că doriți să vă îmbunătățiți stilul de viață, produsele perfect echilibrate din gama RAWLI pot fi alegerea perfectă pentru întreaga familie.