

## Bio Psilijum ljuspice 100g Ekozona



Ocjena: Neocjenjeno

**Cijena**

7,15 €

7,15 €

[Postavi pitanje vezano za ovaj proizvod](#)

Proizvođa?: [Ekozona](#)

### Opis

**Psyllium** ljuspice su dobijene od sjemena indijske bokvice (latinskog naziva *Plantago psyllium*), a često se koriste u fitoterapijske svrhe.

Polisaharidne sluzi koje sadrži na sebe vežu vodu i imaju sposobnost povećavanja svog volumena čak do 15 puta. Koriste se i kao izvor vlakana, nemaju ukus i uklapaju se u brojne kombinacije, a najčešće se konzumiraju u blendanim sokovima.

Možete ih koristiti i za izradu hleba i raznih pekarskih proizvoda. Osim u zapadnjačkoj fitoterapiji, psyllium ljuspice se često koriste u ayurvedskoj i kineskoj medicini.

**Sastojci:** psyllium ljuspice iz ekološkog uzgoja.

**Način upotrebe:** 1-3 čajne kašičice psyllium ljuspica razmutite u jogurtu, vodi ili soku i konzumirajte odmah zbog brzog pretvaranja u želatinoznu masu. Preporučuje se odmah popiti dodatnu čašu vode i pojačati unos tečnosti tokom dana. Ukoliko koristite psyllium ljuspice za

smjese za hleb, umiješajte prah direktno u tijesto da biste dobili mekšu konzistenciju. Posebno su pogodne za bezglutenske mješavine.

**Nutritivne vrijednosti na 100g:**

Energija	798 kJ / 190 kcal
Masti	0.6 g
- od kojih zasi?ene masne kislone	0.1 g
Ugljeni hidrati	1.7 g
- od kojih še?eri	0.2 g
Bjelan?ev ine	1.6 g
So	0.0 g

---

*Posebno brinemo o ta?nosti informacija o proizvodima na našoj web stranici. Me?utim, kako se propisi o proizvodnji hrane ?esto mijenjaju može do?i do promjena u sastavu hrane, hranljivih materija ili alergena, prehrambenih informacija itd. Uvijek trebate pro?itati etiketu na proizvodu, a ne da se oslanjate samo na informacije navedene na web stranici. 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.