

Chia sjemenke



Ocjena: Neocjenjeno

Cijena

1,09 €

1,09 €

[Postavi pitanje vezano za ovaj proizvod](#)

Proizvođa: [Roba na mjerenje \(1 kom 100 gr\)](#)

Opis

Chia (Chia) sjemenke su drevna namirnica impresivne nutritivne vrijednosti. Imaju sposobnost upijanja tečnosti, pa se polako vare, zbog čega stvaraju osjećaj sitosti. Sadrže visoki udio vlakana i proteina, ubrzavaju apsorpciju hrane i razgradnju masnoća u organizmu i imaju nizak glikemijski indeks. Obiluju zdravim omega-3 mastima, koje su važne za zdravlje mozga i zglobova. Osim toga, lakše se apsorbiraju u organizmu od sjemenki lana. Sadrže aminokiselinu triptofan, koja poboljšava san i podiže raspoloženje. Jedna porcija chia sjemenki sadrži 18% preporučene dnevne doze kalcijuma, pa njenom konzumacijom štite kosti i sprečavamo nastanak osteoporoze. Samo 3 kašičice chia sjemenki sadrže oko 11 grama vlakana. Prirodno ne sadrže gluten, a mogu ih konzumirati i djeca. Zbog svega navedenog, chia sjemenke sa razlogom spadaju u superhranu.

Način upotrebe: preporučena dnevna doza je 15 grama, odnosno jedna supena kašika koju je poželjno konzumirati prethodno natopljenu u tečnost najmanje 10 minuta. Tako mogu stajati satima, a može i preko noći. Kako su blagog, neutralnog i ugodnog ukusa i mirisa, mogu se umiješati u bilo koju vrstu hrane ne mijenjajući njen ukus. Savršene su kao dodatak mlijeku, jogurtu, frappeima i smutijima.

Svi proizvodi: ?ia sjemenke

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 doći 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.