

Link do produktu: <https://herbalekadonis.pl/chia-nasiona-250g-ziolko-p-8599.html>

CHIA NASIONA 250G ZIÓŁKO

Cena	15,98 zł
Cena poprzednia	19,99 zł
Dostępność	Dostępny
Numer katalogowy	0008275
Kod EAN	5903240520787

Opis produktu

CHIA NASIONA 250G ZIÓŁKO

- Świetne źródło łatwo przyswajalnego białka – polecane szczególnie dla wegetarian i wegan.
- Wspomagają proces odchudzania – wywołują uczucie sytości oraz przyspieszają metabolizm.
- Bogate źródło kwasów tłuszczowych Omega-3 – regularne spożywanie zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu.

Nasiona chia – kiedy warto po nie sięgać?

- Odchudzanie – nasiona chia, po połączeniu z wodą pęcznieją i zwiększają swoją objętość. Dzięki temu szybko wypełniają żołądek i wywołują poczucie sytości. Co więcej nasiona szalwii hiszpańskiej usprawniają pracę układu pokarmowego, ponieważ wspomagają proces trawienia i przyspieszają metabolizm. Regularne spożywanie tego produktu pozwala uregulować rytm wypróżnień, niweluje zaparcia i wspomaga rozwój korzystnych bakterii w jelitach.
- Problemy z sercem – powszechnie wiadomo, że kwasy tłuszczowe omega-3 pozytywnie wpływają na pracę układu krążenia. Tak się składa, że nasiona chia są jednym z najlepszych źródeł owych kwasów. Wraz z błonnikiem przyczyniają się one do obniżenia poziomu cholesterolu LDL i trójglicerydów we krwi. Warto wiedzieć, że regularne spożywanie nasion chia zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu.
- Wegetarianie – nasiona chia są bardzo bogatym źródłem łatwo przyswajalnego białka, dlatego też polecane są w diecie wegan i wegetarian. Produkt stanowi również źródło energii dla kulturystów i sportowców.
- Praca mózgu – nie można nie wspomnieć, że kwasy tłuszczowe omega-3 zawarte w nasionach chia wspomagają pracę mózgu. Dzięki temu, osoby regularnie spożywające te nasiona łatwiej przyswajają wiedzę, mają lepszą pamięć oraz koncentrację.

Chia – charakterystyka rośliny

Chia, czyli szalwia hiszpańska [łac. *Salvia hispanica*] to gatunek rośliny z rodziny jasnotowatych, występujący w stanie naturalnym w centralnej i południowej części Meksyku oraz w Gwatemali. Charakteryzuje się niedużymi, fioletowymi lub białymi kwiatami oraz szerokimi liśćmi. Roślina ta jest bardzo ceniona ze względu na swoje nasiona, które są wyjątkowym źródłem witamin, minerałów oraz kwasów Omega 3 i 6. Przeważnie służą one do przygotowywania odżywczych napojów i żywności.

Pudding z chia

Potrzebne składniki:

- 250ml mleka (pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego)
- 4 duże łyżki nasion chia
- pół łyżeczki cynamonu
- 2- 3 łyżki miodu

Pyszny dodatek:

- Świeże owoce lub mus owocowy

Sposób przygotowania:

Mleko wymieszać z nasionami chia i cynamonem. Odstawić na pół godziny, mieszając od czasu do czasu, aby uniknąć grudek. Następnie posłodzić do smaku. Przykryć np. folią spożywczą lub aluminiową i wstawić do lodówki na parę godzin, a najlepiej na całą noc. Pudding przełożyć do szklanek lub pucharków i udekorować owocami lub poleć musem, wedle uznania. Smacznego!