

Link do produktu: <https://herbalekadonis.pl/inulina-z-cykorii-500g-wira-p-1189.html>

INULINA Z CYKORII 500G WIRA

Cena	19,98 zł
Dostępność	Dostępny
Numer katalogowy	0009539
Kod EAN	5902115106286

Opis produktu

INULINA Z CYKORII 500G

Inulina to naturalnie występujący cukier (z grupy fruktanów) .

Nie jest trawiona w układzie pokarmowym ,dzięki czemu pełni funkcje błonnika pokarmowego.

Inulinę możemy stosować jako naturalny zagęstnik np do zup (jej smak jest nie wyczuwalny)

Zastępuje tłuszcz 1g (1g=1,5 kcal) inuliny to zamiennie 4 g (4g=36kcal) tłuszczu.Dzięki temu jest wykorzystywana w dietach odchudzających.

Dzienne spożycie inuliny jest określane na 20g (1-2 łyżki stołowe), jednak osoby nie przyzwyczajone do dużych porcji błonnika powinny obniżyć ilość o połowę.

Inulina :

-jest doskonałym probiotykiem gdyż stymuluje wzrost i aktywność szczepów bakterii, mających korzystny wpływ na mikroflorę jelitową

-obniża pH treści jelitowej

-przyczynia się do zwiększenia przyswajalności mikro i makroelementów

-wspomaga prawidłowe funkcjonowanie jelit

-ułatwia wypróżnienie i zmniejsza skłonności do zaparć

-usuwa toksyny z organizmu

-reguluje gospodarkę węglowodanową,

-odkwasza organizm,

-reguluje stężenie cholesterolu

-spowalnia wchłanianie cukru z żywności do krwi i zmniejsza indeks glikemiczny

Skład:Inulina 92,4 %, glukoza, fruktoza, sacharoza

Stosowanie

Spożywać 20g dziennie – proszek wymieszać z około 100-150ml chłodnej wody lub ulubionego napoju, dokładnie wymieszać. Spożyć bezpośrednio po przygotowaniu.

Inulina może być stosowana w kuchni, jako zagęszczacz do zup i sosów, a także jako słodzik.

Uwagi

Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.