

Link do produktu: <https://zdrowysklad.pl/mak-niebieski-200g-bio-planet-p-101508.html>



Mak niebieski 200g Blo Planet

Cena	12,90 zł
Kod EAN	5907814663832

Opis produktu

SKŁADNIKI

ekologiczny mak niebieski 100 %.

OPIS

Ekologiczny mak niebieski doskonale sprawdzi się jako dodatek ciast, deserów, lodów oraz jako posypka do pieczywa, bułek czy precl. Świetnie komponuje się z bakaliami, stanowiąc podstawę bożonarodzeniowej kutii.

Wysoka zawartość błonnika pokarmowego, źródło białka.

Mak niebieski ma niski indeks glikemiczny (IG = 35), co oznacza, że jego spożycie nie powoduje gwałtownych skoków poziomu cukru we krwi i jest doskonały dla diabetyków oraz osób z insulinopornością.

Mak niebieski ma wysoką zawartość wapnia, fosforu, magnezu i manganu. Wapń jest potrzebny do utrzymania zdrowych kości i zębów, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni oraz w utrzymaniu prawidłowego przewodnictwa nerwowego. Wapń przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi. Wapń bierze udział w procesie podziału i specjalizacji komórek. Wapń pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu enzymów trawiennych. Fosfor pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu błon komórkowych oraz przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. Magnez przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia oraz pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych. Magnez pomaga także w utrzymaniu równowagi elektrolitowej oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego. Mangan pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym oraz przyczynia się do utrzymania zdrowych kości. Mangan pomaga również w prawidłowym tworzeniu tkanek łącznych.

Zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia są istotne. Ilość niezbędna do uzyskania korzystnego efektu: 20 g produktu.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 g:

Wartość energetyczna - 2166 kJ/524 kcal
Tłuszcz - 42 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone - 4,5 g
Węglowodany - 8,6 g
w tym cukry - 3,0 g
Błonnik - 20 g
Białko - 18 g
Sól - 0,07 g
Składniki mineralne
Wapń 1266 mg (158 %*)
Fosfor 1022 mg (146 %*)
Magnez 458 mg (122 %*)
Mangan 3,71 mg (186 %*)

* dzienna referencyjna wartość spożycia składników mineralnych (dla osoby dorosłej)

ZAŁECANE WARUNKI PRZECHOWYWANIA

Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.