Dane aktualne na dzień: 24-11-2026 12:04

Link do produktu: https://zdrowysklad.pl/nasiona-chia-bio-szalwia-hiszpanska-400g-bio-planet-p-102218.html



Nasiona CHIA BIO (szałwia hiszpańska) 400g Bio Planet

Cena	**19,90 zł**
Kod EAN	**5907814668172**

Opis produktu

SKŁADNIKI
ekologiczna chia - nasiona szałwii hiszpańskiej (Salvia hispanica) 100 %.

OPIS
Ekologiczne nasiona chia to doskonały dodatek do puddingów, musli, owsianek, jogurtów, koktajli oraz słodkich wypieków i pieczywa. Świetnie sprawdzą się do zagęszczania zup, sosów oraz dżemów owocowych.

Wysoka zawartość błonnika pokarmowego, źródło białka.
Idealne na diecie keto.
Nasiona chia mają niski indeks glikemiczny (IG = 30), co oznacza, że ich spożycie nie powoduje gwałtownych skoków poziomu cukru we krwi i są doskonałe dla diabetyków oraz osób z insulinoopornością.

Nasiona chia maja wysoką zawartość kwasu tłuszczowego omega-3, wapnia, fosforu, magnezu, miedzi, manganu i selenu. Kwas alfa-linolenowy (ALA) pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 2 g ALA dziennie. Wapń jest potrzebny do utrzymania zdrowych kości i zębów, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni oraz w utrzymaniu prawidłowego przekaźnictwa nerwowego. Wapń przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi, bierze udział w procesie podziału i specjalizacji komórek. Wapń pomaga także 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 równowagi elektrolitowej. Miedź pomaga w utrzymaniu prawidłowej pigmentacji skóry i włosów. Miedź pomaga także w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w prawidłowym transporcie żelaza w organizmie. Mangan pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym oraz przyczynia się do utrzymania zdrowych kości. Mangan pomaga również w prawidłowym tworzeniu tkanek łącznych. Selen pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy. Selen pomaga także zachować zdrowe włosy i paznokcie.
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 1825 kJ/443 kcal
Tłuszcz 31 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone 3,3 g
Węglowodany 7,7 g
w tym cukry 0 g
Błonnik 34 g
Białko 17 g
Sól 0,04 g

Kwas alfa-linolenowy (kwas tłuszczowy omega-3) 18 g

Składniki mineralne
Wapń 631 mg (79 %*)
Fosfor 860 mg (123 %*)
Magnez 335 mg (89 %*)
Miedź 0,924 mg (92 %*)
Mangan 2,72 mg (136 %*)
Selen 55,2 mcg (100 %*)

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

ZALECANE WARUNKI PRZECHOWYWANIA
Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.