Dane aktualne na dzień: 23-11-2026 13:03

Link do produktu: https://zdrowysklad.pl/slonecznik-luskany-bio-350g-bio-planet-p-102125.html



Słonecznik łuskany BIO 350g Bio Planet

Cena	**9,50 zł**
Kod EAN	**5907814665522**

Opis produktu

SKŁADNIKI
ekologiczny słonecznik łuskany 100 %.

OPIS
Ekologiczne nasiona słonecznika to doskonała, samodzielna przekąska oraz dodatek do wypieków, deserów, musli i sałatek. Wyśmienicie smakują uprażone na patelni.

Wysoka zawartość błonnika pokarmowego, źródło białka.
Idealne na diecie keto.
Nasiona słonecznika mają niski indeks glikemiczny (IG = 35), co oznacza, że ich spożycie nie powoduje gwałtownych skoków poziomu cukru we krwi i są doskonałe dla diabetyków oraz osób z insulinoopornością.

Nasiona słonecznika mają wysoką zawartość witaminy E, tiaminy, fosforu, magnezu, miedzi i manganu. Witamina E pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. Tiamina pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu serca, przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego. Tiamina pomaga także w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych. Fosfor pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów i kości oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu błon komórkowych. Magnez przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Magnez pomaga także w utrzymaniu równowagi elektrolitowej oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni. Miedź pomaga w utrzymaniu prawidłowej pigmentacji skóry i włosów. Miedź pomaga także w prawidłowym transporcie żelaza w organizmie. Mangan pomaga w prawidłowym tworzeniu tkanek łącznych.
Zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia są istotne. Ilość niezbędna do uzyskania korzystnego efektu: 30 g produktu.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 g
Wartość energetyczna 2537 kJ/613 kcal
Tłuszcz 52 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone 4,5 g
Węglowodany 11 g
w tym cukry 2,6 g
Błonnik 8,6 g
Białko 21 g
Sól 0,02 g
Witaminy i składniki mineralne
Witamina E 27,81 mg (232 %*)
Tiamina 1,318 mg (120 %*)
Fosfor 784 mg (112 %*)
Magnez 359 mg (96 %*)
Miedź 1,87 mg (187 %*)
Mangan 2,61 mg (131 %*)
* dzienna referencyjna wartość spożycia witamin i składników mineralnych (dla osoby dorosłej)

ZALECANE WARUNKI PRZECHOWYWANIA
Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.