

Link do produktu: <http://www.czteryperyroku.sklep.pl/len-mielony-odtluszczoney-2x200g-siemie-lniane-mielone-oleofarm-p-2064.html>



Len mielony odtłuszczony 2x200g Siemię lniane mielone Oleofarm

Cena **10,00 zł**

Dostępność **Dostępny**

Czas wysyłki **1-3 dni**

Opis produktu

Len mielony uzyskany w procesie odtłuszczania jest doskonałym składnikiem codziennej zbilansowanej diety. Nasiona lnu wykazują korzystny wpływ na funkcjonowanie układu trawiennego, wspierają prawidłową perystaltykę jelit, a także ułatwiają prawidłowe wypróżnianie. Ponadto nasiona lnu nie zawierają glutenu.

Produkt charakteryzuje się wysoką zawartością białka, błonnika pokarmowego i tłuszczów nienasyconych oraz niską zawartością sodu i kwasów tłuszczowych nasyconych.

Utrzymanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zrównoważonego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia.

Propozycja przygotowania: 1 łyżeczkę lnu mielonego złocistego zalać 3/4 szklanki gorącej wody. Odczekać kilka minut, często mieszając do uzyskania kleiku. Można spożywać do 2-3 razy dziennie z dodatkiem mleka, owoców, soków, jogurtów lub miodu. Len mielony jest również doskonałym dodatkiem do zup, pieczywa, sosów oraz płatków śniadaniowych.

Wartość odżywcza 100 g produktu:

wartość energetyczna (energia)	1291 kJ / 311 kcal
tłuszcz	9 g

w tym:

kwasy tłuszczowe nasycone	1,1 g
kwasy tłuszczowe jednonienasycone	1,7 g
kwasy tłuszczowe wielonienasycone	6,2 g
węglowodany	7 g

w tym:

cukry	2 g
błonnik	38 g
białko	32 g
sól	0,15 g

Składniki: mielone nasiona lnu zwyczajnego (*Linum usitatissimum* L.) uzyskane w procesie odtłuszczania (100%).

Przechowywanie: przechowywać w temp. pokojowej, w suchym i ciemnym miejscu.

Opakowanie 2 x 200g