



## Konopie



Mielone nasiona konopi siewnych (*Cannabis sativa*) uzyskane w procesie odtłuszczenia stanowią cenne uzupełnienie zbilansowanej diety. Nasiona konopi charakteryzują się wysoką zawartością białka. Białko przyczynia się do wzrostu masy mięśniowej, a także pomaga w jej utrzymaniu. Ponadto białko pomaga w utrzymaniu zdrowych kości. Białko zawarte w nasionach konopi zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy egzogenne.

Produkt charakteryzuje się również wysoką zawartością błonnika pokarmowego oraz

niską zawartością cukrów. Stanowi także źródło kwasów tłuszczowych omega-3. Utrzymanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zrównoważonego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia.

## Składniki

Mielone nasiona konopi siewnych (*Cannabis sativa*) uzyskane w procesie odtłuszczania.

<b>Wartość odżywcza</b>	<b>100 g</b>
Wartość energetyczna (energia)	1188 kJ/287 kcal
Tłuszcz, w tym:	7,3 g
kwasy tłuszczowe nasycone	0,9 g
kwasy tłuszczowe jednonienasycone	1,1 g
kwasy tłuszczowe wielonienasycone	5,3 g
Węglowodany, w tym:	3,2 g
cukry	2,9 g
Błonnik	50 g
Białko	27 g
Sól	0 g

Omega-3 (kwas alfa-linolenowy)	1,1, g
--------------------------------	--------

## *Sposób użycia*

5 g (ok. 1 czubatą łyżeczkę) wymieszać ze szklanką letniego mleka, wody lub innego płynu. Mielone nasiona konopi mogą także stanowić dodatek do jogurtów, sałatek, płatków śniadaniowych, soków i koktajli owocowo-warzywnych. Mogą być też stosowane w celu urozmaicenia deserów, naleśników, omletów i ugotowanych kasz. Produkt jest polecany dla sportowców oraz osób aktywnie uprawiających sport, może być spożywany przez wegan i wegetarian. Zaleca się spożywać 3-4 łyżeczki produktu dziennie.

**Przechowywanie:** w temperaturze pokojowej, w suchym miejscu, w szczelnie zamkniętym opakowaniu.

**Miejsce pochodzenia:** UE.

## *Zawartość:*

- 200 g

*Plik wygenerowany na stronie Oleofarm.pl*