



# LenVitol<sup>®</sup>

## *Len mielony – mielone nasiona*



Len mielony uzyskany w procesie odtłuszczania jest doskonałym składnikiem codziennej zbilansowanej diety. Nasiona lnu zwyczajnego 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 złotego zalać 3/4 szklanki gorącej wody. Odczekać kilka minut, często mieszając. Można spożywać do 2-3 razy dziennie z dodatkiem mleka, owoców, soków, jogurtów lub miodu. Len mielony jest doskonałym dodatkiem do zup, pieczywa, sosów oraz płatków śniadaniowych.

**Wartość odżywcza 100 g produktu:**

wartość energetyczna (energia)	1375 kJ / 330 kcal
tłuszczw tym:	11 g
kwasy tłuszczowe nasycone	1,0 g
kwasy tłuszczowe jednonienasycone	1,9 g
kwasy tłuszczowe wielonienasycone	7,8 g
węglowodanyw tym:	7,4 g
cukry	2,5 g
błonnik	33 g

białko	35 g
sól	0,11 g

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

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

masa netto 450 g

*Plik wygenerowany na stronie Oleofarm.pl*