



LenVitol® – siemię lniane

Siemię lniane charakteryzuje się wysoką zawartością błonnika pokarmowego.

Zmielone siemię lniane można dodawać także do zup, pieczywa, sosów, płatków śniadaniowych oraz pasty przygotowywanej na bazie oleju lnianego i białego sera. Siemię lniane należy zemleć na świeżo bezpośrednio przed dodaniem do potraw.

Propozycja przygotowania:

1 łyżkę siemienia lnianego zalać 3/4 szklanki ciepłej wody. Odczekać kilka minut często mieszając do uzyskania kleiku. Pić 2-3 razy dziennie. Siemię lniane można przed zalaniem wodą również zemleć. Kleik przygotowany ze zmielonego siemienia lnianego można spożywać z dodatkiem mleka, owoców, jogurtów, czy miodu.



Składniki:

Nasiona lnu zwyczajnego (*Linum usitatissimum*).

Wartość odżywcza w 100g produktu:

- Wartość energetyczna (energia) 2210 kJ/536 kcal
- Tłuszcz 44g, w tym:
 - kwasy tłuszczowe nasycone – 4g
 - kwasy tłuszczowe jednonienasycone – 7,5g
 - kwasy tłuszczowe wielonienasycone – 30g
- Węglowodany 2,4g, w tym:
 - cukry – 1,1g
 - Błonnik – 23g

◦ Białko – 21g

◦ Sól – 0,1g

Przechowywanie:

Przechowywać w temp. pokojowej, w suchym miejscu.

Pochodzenie:

A – UE, B – spoza UE.

Plik wygenerowany na stronie Oleofarm.pl