Nasiona chia

Chia (szałwia hiszpańska – *Salvia hispanica L.*) jest rośliną rosnącą głównie w krajach Ameryki Środkowej oraz Południowej. Jej owoce zawierają dużą ilość owalnych nasion. **Nasiona chia** charakteryzują się wysoką zawartością błonnika pokarmowego oraz są źródłem białka, dlatego stanowią cenne uzupełnienie zróżnicowanej diety. Ponadto cechują się wysoką zawartością wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym kwasów tłuszczowych omega-3, do których należy kwas alfa-linolenowy (ALA).

Spróbuj także naszych nasion konopi

Składniki

Nasiona chia (nasiona szałwii hiszpańskiej – *Salvia hispanica* L.).

Wartość odżywcza 100g:

- wartość energetyczna (energia) – 1781 kJ/432 kcal
- tłuszcz – 29 g, w tym:

  - kwasy tłuszczowe nasycone – 2,5 g
  - kwasy tłuszczowe jednonienasycone – 2,9 g
  - kwasy tłuszczowe wielonienasycone – 23 g
- węglowodany – 2,2 g, w tym:
  - cukry – 0 g
- błonnik – 33 g
- białko – 23 g
- sól – 0 g
- kwas omega-3 (alfa-linolenowy) – 18 g
- kwas omega-6 (linolowy) – 5,1 g
- kwas omega-9 (oleinowy) – 1,7 g

Nie należy przekraczać spożycia 15 g (ok. 4 łyżeczki) nasion chia dziennie.

Przechowywanie

Przechowywać w temperaturze pokojowej, w suchym miejscu, w szczelnie zamkniętym opakowaniu.

Kraj pochodzenia

A – Argentyna, B – Boliwia, C – Paragwaj, D – Peru.

Zawartość:

- 250 g

Plik wygenerowany na stronie Oleofarm.pl