



## *Nasiona chia*



Chia (szatwia hiszpańska – *Salvia hispanica* L.) jest rośliną rosnącą głównie w krajach Ameryki Środkowej oraz Południowej, której owoce zawierają dużą ilość owalnych nasion. Nasiona te 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).

## Składniki

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

<b>Wartość odżywcza</b>	<b>100 g</b>
Wartość energetyczna (energia)	1891 kJ/456 kcal
Tłuszcz, w tym:	34 g
kwasy tłuszczowe nasycone	3,6 g
kwasy tłuszczowe jednonienasycone	2,3 g
kwasy tłuszczowe wielonienasycone	28 g
Węglowodany, w tym:	1,4 g
cukry	1,1 g
Błonnik	31 g
Białko	22 g
Sól	0 g
Omega-3 (kwas alfa-linolenowy)	21 g
Omega-6 (kwas linolowy)	6,4 g
Omega-9 (kwas oleinowy)	1,9 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:** Argentyna.

### **Zawartość:**

- 250 g

*Plik wygenerowany na stronie Oleofarm.pl*