



## *Ostropest plamisty mielony 200g*

**Ostropest plamisty** (*Sylibum marianum*) jest rośliną należącą do rodziny astrowatych. Jego nasiona charakteryzują się **wysoką zawartością błonnika pokarmowego oraz stanowią źródło białka**. Białko przyczynia się do wzrostu masy mięśniowej oraz pomaga w utrzymaniu zdrowych kości. Ostropest plamisty przyczynia się do ochrony wątroby oraz wspomaga trawienie i oczyszczanie organizmu





## *Wartość odżywcza w 100g produktu:*

- Wartość energetyczna (energia) – 1215 kJ/295 kcal
- Tłuszcz – 8,9 g, w tym:
  - kwasy tłuszczowe nasycone – 1,6 g
- Węglowodany – 7,4 g, w tym:
  - cukry – 1,5 g
- Błonnik – 52 g
- Białko – 20 g
- Sól – 0,14 g

## *Składniki:*

Mielone nasiona ostropestu plamistego (*Sylibum marianum*) uzyskane w procesie odtłuszczenia.

## ***Zalecana dzienna porcja spożycia:***

Osoby dorosłe – 1 łyżeczka (3,5g) dwa razy dziennie. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Utrzymanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zrównoważonego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia.

## ***Sposób użycia:***

1 łyżeczkę zalać szklanką gorącej wody i zaparzać pod przykryciem przez 15 minut. Można stosować również jako składnik zup, sosów, dodatek do sałatek, pieczywa, musli, warzyw na parze, produktów mlecznych i koktajli.

## ***Przechowywanie:***

Przechowywać w temperaturze pokojowej, w suchym miejscu, w szczelnie zamkniętym opakowaniu. Suplementy diety powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci.