



## *LenVitol – Siemię lniane brązowe*

**Siemię lniane brązowe LenVitol®** to środek spożywczy o wysokiej zawartości błonnika pokarmowego i białka. Ponadto, jest źródłem niezbędnych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Stanowi także doskonały dodatek do zup, pieczywa czy płatków śniadaniowych.

Zapoznaj się z innymi produktami z serii [LenVitol](#). Wszystkie możesz kupić [TUTAJ](#).



# LenVitol<sup>®</sup>



## *Siemię lniane brązowe LenVitol<sup>®</sup> – propozycja*

### *przygotowania:*

1 łyżkę siemienia lnianego zalać 3/4 szklanki ciepłej wody. Odczekać kilka minut często mieszając. 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. Mielone siemię lniane można dodawać także do zup, pieczywa, sosów, płatków śniadaniowych.

**Uwaga!** Siemię lniane należy zemleć na świeżo bezpośrednio przed dodaniem do potraw.

## Wartość odżywcza 100 g produktu:

- wartość energetyczna (energia) – 2222 kJ/535 kcal
- węglowodany – 2,9 g, w tym:
- cukry – 0,9 g
- tłuszczy – 45 g, w tym:
- kwasy tłuszczowe nasycone – 4,5 g
- kwasy tłuszczowe jednonienasycone – 8,4 g
- kwasy tłuszczowe wielonienasycone – 31 g
- błonnik – 21 g
- białko – 20 g
- sól – 0,07 g

## Składniki:

nasiona lnu zwyczajnego (*Linum usitatissimum*).

## Przechowywanie:

Przechowywać w temperaturze pokojowej, w suchym miejscu.

Miejsce lub kraj pochodzenia: A-UE, B-Mołdawia, C-Ukraina, D-Kazachstan, E-Rosja.

## Zawartość:

- Masa netto 450 g

*Plik wygenerowany na stronie Oleofarm.pl*