

SIEMIĘ LNIANE BRĄZOWE 450 g OLEOFARM



Cena: 7,82 PLN

Opis słownikowy

Dawka	-
Opakowanie	450 g
Postać	-
Producent	OLEOFARM SP. Z O.O.
Rodzaj rejestracji	Dietetyczny środek spożywczy
Substancja czynna	Lini semen

Opis produktu

WłaściwościNasiona lnu, nazywane siemieniem lnianym, posiadają wiele wartości odżywczych. Choć należą do produktów roślinnych zawierają duże ilości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny Omega-3 (zawartość tych kwasów w nasionach lnu jest podobna do ich zawartości w rybach). Oprócz tego dużą zaletą siemienia lnianego jest jego stosunkowo niska cena. Do najpopularniejszych rodzajów należą: siemię brązowe lniane oraz złociste, które jest łagodniejsze w smaku. Dostępne są ziarna sprzedawane w całości, jak również w formie zmielonej. Jednak produkt zyskuje, gdy jest mielony na bieżąco, tuż przed spożyciem. Siemię lniane stanowi bogactwo naturalnego błonnika, który usprawnia pracę jelit, a także witamin i minerałów. Niezwykle wartościowy okazuje się też olej lniany zawarty w ziarnach siemienia. Nasiona lnu są źródłem naturalnych witamin z grupy B, magnezu i żelaza. To zdecydowanie produkt, który można zaliczyć do rodzimych superfoods.**Zalecane spożycie** 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 zemiać. 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.**Ważne**Siemię lniane należy zemiać na świeżo bezpośrednio przed dodaniem do potraw.**Składniki**Nasiona lnu zwyczajnego (*Linum usitatissimum* L.) (100%).**Producent**Oleofarm Sp. z o.o. ul. Mokronoska 8,52-407 Wrocław