

## SIEMIĘ LNIANE ZŁOCISTE 450 g OLEOFARM



Cena: 7,78 PLN

### Opis słownikowy

Producent	OLEOFARM
Rodzaj rejestracji	Dietetyczny środek spożywczy

### Opis produktu

**Opis** Siemię lniane brązowe charakteryzuje się wysoką zawartością błonnika pokarmowego. Mielone siemię lniane można dodawać także do zup, pieczywa, sosów, płatków śniadaniowych oraz pasty przygotowywanej na bazie oleju lnianego i białego sera. Siemię lniane należy zmielić na świeżo bezpośrednio przed dodaniem do potraw. **Sposób użycia** 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 zmielić. Kleik przygotowany ze zmielonego siemienia lnianego można spożywać z dodatkiem mleka, owoców, jogurtów, czy miodu. **Skład** Złociste nasiona lnu zwyczajnego (*Linum usitatissimum* L.) Wartość odżywcza w 100g produktu: Wartość energetyczna (energia) – 2129 kJ/515 kcal Tłuszcz – 40 g, w tym: kwasy tłuszczowe nasycone – 4,0 g kwasy tłuszczowe jednonienasycone – 8,1 g kwasy tłuszczowe wielonienasycone – 27 g Węglowodany – 6,4 g, w tym: cukry – 1,6 g Błonnik – 22 g Białko – 21 g Sól – 0,11 g