

LEN MIELONY 2x220g

Cena: 4,99 PLN



Opis produktu

LEN MIELONY 2x220g BOFLAX

Len mielony to suplement diety zawierający unikalne połączenie rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego błonnika pokarmowego, białka oraz lignany. Błonnik lnu mielonego zawiera około 30% łatwo pęczniejących, żelujących w wodzie śluzów. W strukturę błonnika lnianego wkomponowane są lignany. Białko lnu jest jednym z najbardziej wartościowych biologicznie białek roślinnych.

Jest lekkostrawne i bogate w aminokwasy egzogenne. Aminokwasy te są niezbędne dla organizmu i muszą być dostarczane z pożywieniem, ponieważ ustrój człowieka ich nie wytwarza.

Len mielony zawiera 4-krotnie mniej tłuszczu niż tradycyjne siemię lnu, dzięki czemu jest prawie 3-krotnie mniej kaloryczny i pozbawiony oleistego posmaku.

Skład:

Odtłuszczone brązowe nasiona lnu.

2 łyżeczki produktu zawierają: 3,2g białka, 0,24g węglowodanów, 0,72g tłuszczu, 2,88g błonnika pokarmowego (w tym: błonnik rozpuszczalny 0,86g; błonnik nierozpuszczalny 2,02g), 90mg lignanów oraz 0,010g soli.

Sposób użycia:

1 łyżeczkę lnu mielonego (4g) zalać około 1/2 szklanki gorącej wody, po czym odstawić na kilka minut kilkakrotnie mieszając do zagęstnienia kleiku. Spożywać 2-3 razy dziennie, najlepiej 1/2-1 godzin przed posiłkiem. Smak kleiku można urozmaicać w zależności od upodobań i zaleceń dietetycznych np.: dodatkiem mleka, soków, lekkiego rosółu, płatków śniadaniowych, miodu, można lekko posolić lub posłodzić. Korzystny jest dodatek produktów mlecznych, które idealnie uzupełniają kompozycję aminokwasów lnu.