Dane aktualne na dzień: 22-11-2026 14:41

Link do produktu: https://angelikapioro.pl/nasiona-chia-szalwia-hiszpanska-250g-p-254.html



Nasiona Chia – szałwia hiszpańska 250g

Cena	**14,90 zł**
Dostępność	**Dostępność - 3 dni**
Czas wysyłki	**48 godzin**
Numer katalogowy	**san-chia**
Producent	**Sante**

Opis produktu

Chia to nasiona szałwii hiszpańskiej, jednej z najstarszych roślin uprawnych. Cenili ją Inkowie i Aztekowie, Indianie nazywali „pokarmem biegaczy” lub „cudownym ziarnem”. Nasiona chia są powszechnie cenione za swoje unikalne właściwości.

Odznaczają się wysoką zawartością błonnika oraz wysoką zawartością kwasów tłuszczowych omega-3, tłuszczów wielonienasyconych i tłuszczów nienasyconych. Zastępowanie w diecie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Kwas oleinowy jest tłuszczem nienasyconym. Kwas alfa-linolenowy (ALA) z rodziny omega-3 pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. To korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 2 g ALA dziennie*.

Nasiona chia są naturalnym źródłem wartościowego białka, polecane są wegetarianom, osobom aktywnym fizycznie, kulturystom. Mają naturalnie niską zawartość cukru i naturalnie nie zawierają soli.

Odznaczają się wysoką zawartością składników mineralnych: wapnia, potasu, magnezu, żelaza i fosforu. Fosfor przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego*.

** Już 15 g nasion chia spożywanych regularnie w ramach zbilansowanej diety i zdrowego trybu życia pomoże osiągnąć ten efekt zdrowotny.

Spożycie nasion chia powinno wynosić nie więcej niż 15 g (3 łyżeczki) dziennie.

Nasiona chia można spożywać bezpośrednio w całości, zmielone na proszek lub w formie puddingu (po namoczeniu w wodzie, mleku, napojach roślinnych w proporcji: 1 łyżka nasion na 4-6 łyżeczek płynu). Można je stosować jako dodatek do pieczywa i ciast, zup, gulaszów, bigosu, potraw warzywnych, sałatek, produktów śniadaniowych (owsianki, musli, granoli) i mlecznych (jogurtu, kefiru), koktajli owocowych (na bazie mleka lub napojów roślinnych).

Chia. Nasiona szałwii hiszpańskiej (*Salvia hispanica*).

SKŁADNIKI: Nasiona szałwii hiszpańskiej (*Salvia hispanica*).

Produkt bezglutenowy.

Warunki przechowywania. Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.

Masa netto: **250 g**

Wartość odżywcza	w 100g produktu
Wartość energetyczna	1924 kJ / 467 kcal
Tłuszcz	34 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	2,8 g
jednonienasycone	1,8 g
wielonienasycone	28,0 g
Węglowodany	<0,5 g
w tym cukry	0 g
Błonnik	34 g
Białko	23 g
Sól	0,04 g
Potas	407 mg (20%)**
Wapń	624 mg (78%)**
Fosfor	860 mg (123%)**
Magnez	335 mg (89%)**
Żelazo	9,6 mg (69%)**
**Referencyjna Wartość Spożycia dla osób dorosłych	-