

Len mielony, proszek, 450 g



Cena: 9,93 zł

Opis słownikowy

Producent / Podmiot Odpowiedzialny	OLEOFARM SP. Z O.O.
Przechowywanie	Temperatura pokojowa
Rejestracja	Środki spożywcze / żywność wzbogacona

Opis produktu

LEN MIELONY 450G

Len mielony odtłuszczony, 450 g

Środek spożywczy, duopack

Uzyskiwany w procesie odtłuszczenia

Wysoka zawartość białka i błonnika pokarmowego

Źródło wielonienasyconych kwasów tłuszczowych

Wspiera prawidłową pracę jelit

Rodzaj sypkie

LenVitol® Len mielony

Środek spożywczy Masa netto: 450 g

Produkt Len mielony to mielone nasiona lnu uzyskane w procesie odtłuszczenia. Jest doskonałym składnikiem codziennej zbilansowanej diety. Nasiona lnu zwyczajnego wykazują korzystny wpływ na funkcjonowanie układu trawienego, wspierają prawidłową perystaltykę jelit, a także ułatwiają prawidłowe wypróżnianie. Ponadto nasiona lnu naturalnie nie zawierają glutenu.

Produkt charakteryzuje się wysoką zawartością białka, błonnika pokarmowego i tłuszczów nienasyconych oraz niską zawartością sodu i kwasów tłuszczowych nasyconych. Utrzymanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zrównoważonego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia.

Propozycja przygotowania:

1 łyżeczkę lnu mielonego zalać 3/4 szklanki ciepłej wody. Odczekać kilka minut często mieszając. Można spożywać do 2-3 razy dziennie z dodatkiem mleka, owoców, soków, jogurtów lub miodu. Len mielony jest doskonałym dodatkiem do zup, pieczywa, sosów oraz płatków śniadaniowych.

Składniki:

Mielone nasiona lnu zwyczajnego (*Linum usitatissimum*) uzyskane w procesie odtłuszczenia.

Wartość odżywcza 100 g produktu:

Wartość energetyczna (energia) – 1408 kJ/338 kcal

Tłuszcz – 10 g, w tym:

kwasy tłuszczowe nasycone – 1,0 g

kwasy tłuszczowe jednonienasycone – 1,7 g

kwasy tłuszczowe wielonienasycone – 7,2 g

Węglowodany – 11 g, w tym:

cukry – 2,0 g

Błonnik – 30 g

Białko – 35 g

Sól – 0,17 g

Przechowywanie:

Przechowywać w temperaturze pokojowej, w suchym i ciemnym miejscu.

Len mielony – właściwości prozdrowotne

Nasiona zmielonego lnu zawierają liczne aktywne składniki biologicznie o działaniu prozdrowotnym. Wymienić należy przede wszystkim cenne z punktu widzenia żywieniowego kwasy tłuszczowe omega-3, białka, błonnik pokarmowy oraz profilaktyki zdrowia: lignany, witaminy i składniki mineralne.

Mielony len zawiera lignany, które należą do fitoestrogenów i korzystnie wpływają na organizm kobiety w okresie menopauzy, regulując poziom estrogenów i wspierając w walce z osteoporozą. Ze względu na działanie antyoksydacyjne i wiążące cholesterol oraz wysoką zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych len mielony posiada właściwości, które są wykorzystywane w profilaktyce miażdżycy oraz chorób serca. Len mielony stosuje się również w dolegliwościach górnych dróg oddechowych.

Mielone nasiona lnu zwyczajnego w diecie odchudzającej

Len mielony jest doskonałym produktem wspomagającym odchudzanie. Sprzyja detoksykacji organizmu, wspiera prawidłową perystaltykę jelit i pomaga oczyszczać je z zalegających resztek pokarmowych. Około 20-40% błonnika, który zawiera mielony len, to błonnik rozpuszczalny, który wpływa na wiązanie treści przewodu pokarmowego oraz na optymalne opróżniania żołądka. Dzięki temu przedłuża się uczucie sytości po posiłku.

Nasiona zmielonego lnu nie tylko wspierają prawidłową perystaltykę jelit, ale również po zalaniu gorącą wodą, świetnie nadaje się jako maseczka na suche włosy oraz paznokcie. Kwasy tłuszczowe, w które bogaty jest len mielony, odżywiają i działają nawilżająco na skórę, włosy i paznokcie. Skuteczne działanie lnu zawdzięcza się również temu, że jest bogaty nie tylko w kwasy omega-3, ale również w witaminę E i cynk, korzystne dla skóry.

Len mielony stosuje się również w dolegliwościach ze strony górnych dróg oddechowych. Len jest cennym specyfikiem stosowanym w infekcjach i objawach grypopodobnych, ponieważ posiada związki śluzowe, które powlekają górne drogi oddechowe, łagodząc ból, drapanie i podrażnienie w gardle, a także chrypkę oraz suchy kaszel.

Oleofarm Sp. z o.o., Mokronoska 8, 52-407 Wrocław