

Семена чиа

Описание: Семена чиа - это пищевая добавка родом из Латинской Америки. Из-за высокого содержания белка и жирных кислот широко распространена среди вегетарианцев и спортсменов.

В 100 г семян чиа содержится:

- белки 17 г
- жиры 31 г
- углеводы 42 г
- пищевые волокна 34 г

Энергетическая ценность 486 ккал.

Применение: Семена имеют нейтральный вкус, поэтому добавляются в любое блюдо. Так как чиа имеет свойство загущать продукты, традиционно добавку используют для приготовления напитков, смузи, пудингов, йогурта.

Суточная норма потребления – до 4 ст.ложек.

Свойства семян чиа:

- является антиоксидантом;
- способствует похудению;
- уменьшает чувство голода;
- снижает уровень холестерина и сахара в крови;
- понижают артериальное давление.