

Семена льна

Описание: Семена льна являются природным источником полиненасыщенных жирных кислот омега-3 и омега-6. Кроме того, в них высоко содержание клетчатки и белка.

В 100 г семени льна содержится:

- белки 18 г
- жиры 42 г
- углеводы 29 г
- пищевые волокна 27 г

Применение: Льняное семя имеет приятный ореховый вкус, поэтому хорошо сочетается со многими продуктами. Их него готовят отвары, кисели, каши, коктейли, добавляют в салаты и горячие блюда.

Суточная норма потребления – 25 гр.

Свойства семян льна:

- улучшают работу ЖКТ и перистальтику кишечника;
- активизируют мозговую деятельность;
- ускоряют процессы регенерации тканей;
- обладают противопаразитарным и противогрибковым действием;
- способствуют похудению.