

Chia ΑΡΤΟΣ

ΜΕ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΟΥΣ ΣΠΟΡΟΥΣ CHIA



Τι είναι οι σπόροι Chia (Salvia hispanica):

Κατάγονται από το Μεξικό και στη γλώσσα των Μάγιας, Chia σήμαινε «δύναμη». Τους καλλιεργούσαν την προ-Κολομβιανή εποχή στην Κεντρική & Νότια Αμερική και για αιώνες ήταν ένα από τα βασικά συστατικά της διατροφής των Αζτέκων και των Μάγιας. Οι σπόροι Chia αποτελούν **φυτική πηγή Ω-3 λιπαρών οξέων**, πρωτεϊνών και εδώδιμων ινών.

Τι προσφέρει ο ΑΡΤΟΣ Chia:

Ο ΑΡΤΟΣ Chia με περίπου 3,4% σπόρους Chia (Salvia hispanica) αποτελεί **πηγή Ω-3 λιπαρών οξέων** γιατί λόγω του συνδυασμού των συστατικών του περιέχει α-λινολενικό οξύ (ALA): 1,33 g / 100 g & 0,49 g / 100 kcal. Το **ALA συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερίνης στο αίμα**. Τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 2 g ALA, τα οποία αντιστοιχούν σε κατανάλωση 150 g ΑΡΤΟΥ Chia, στο πλαίσιο μιας ποικίλης & ισορροπημένης διατροφής, που αποτελεί ένα μόνο μέρος του υγιεινού τρόπου ζωής. Επίσης, ο ΑΡΤΟΣ Chia είναι **πηγή πρωτεϊνών & εδώδιμων ινών** ενώ παράλληλα προσφέρει έναν **απολαυστικό συνδυασμό** σπόρων και αλεύρων δημητριακών, προζυμιού σίκαλης & βύνης κριθαριού.

Διατροφική Επισήμανση ανά 100 g	
Ενέργεια	1133kj / 270 kcal
Λιπαρά	8,5 g
εκ των οποίων κορεσμένα	0,4 g
Υδατάνθρακες	35,3 g
εκ των οποίων σάκχαρα	3,2 g
Εδώδιμες Ίνες	5,5g
Πρωτεΐνες	10,3 g
Αλάτι	1,45 g

Από τον φούρνο της γειτονιάς σας!