

SEMENTE PROTEICA E NUTRITIVA

CHIA

sementes

A Chia é uma planta de sementes mucilaginosas, razão pela qual o seu volume aumenta várias vezes quando estas entram em contacto com a água. As Sementes de Chia contém proteínas de alta qualidade, com todos os aminoácidos essenciais, alto teor de gorduras polinsaturadas, fibra e minerais, como o cálcio, fósforo, manganês, zinco e cobre, nutrientes indispensáveis ao bom funcionamento do organismo.

Enriqueça a sua alimentação com Sementes de Chia,

15 g por dia (cerca de 2 colheres de sopa)

Não exceder a dose diária recomendada de 15 g

Simples – Colocar 1 c. de sopa de sementes de chia num copo de água e deixar repousar 15 a 30 min. Ao fim de alguns minutos, forma um gel translúcido devido à fibra solúvel que contém. Tomar de imediato. Pode também adicionar a 1,5 L de água 1 c. de sopa de sementes de chia e sumo de 1 limão, para beber ao longo do dia.

Cereais – Juntar 1 c. de sopa de sementes de chia numa taça de bebida vegetal* com 3 c. de sopa de granola + deliciosa chocolate e coco*, 1 c. de sobremesa de bagas goji* e 1 c. de sobremesa de linhaça dourada moída*.

Batidos – No liquidificador, juntar 1 copo de bebida vegetal*, fruta fresca, 2 c. de sopa de flocos de aveia*, 1 c. de sobremesa de sementes de chia, 1 c. de sobremesa de levedura de cerveja em flocos* e malte de cevada* a gosto. Bater e beber de imediato.

Iogurte – Ao iogurte, juntar 1 c. de sobremesa de sementes de chia, 1 c. de sopa de farelo de aveia*, cranberries* e melão de cana* a gosto. Pode substituir o iogurte por puré de maçã*.

Sopas, pratos quentes e saladas – No momento de servir, polvilhar os seus pratos com sementes de chia.

Mousse – Hidratar 3 c. de sopa de sementes de chia numa chávena de bebida vegetal*, durante 15 min. No liquidificador, juntar o preparado anterior, 1 banana, 1 c. de sopa de cacau + intenso*, 2 c. de sopa de xarope de agave* e canela a gosto. Triturar até obter um creme homogéneo. Reservar no frigorífico. Servir com raspa de chocolate negro com stévia*.

Pães, bolos, panquecas e tartes – Juntar às suas receitas habituais 2 c. de sopa de sementes de chia na massa ou polvilhar depois de preparadas.

*Produtos Cem Porcento



CHIA
sementes

Ingredientes: Sementes de chia.
Sem OGM.

**Pode conter vestígios de glúten,
soja e sementes de sésamo.**

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL		
Valores médios por	100 g	
Energia	1812 kJ/440 kcal	
Lípidos	30,8 g	
dos quais saturados	3,2 g	
polinsaturados	23,3 g	
Hidratos de carbono	6,2 g	
dos quais açúcares	0 g	
Fibra	37,7 g	
Proteínas	15,6 g	
Sal	0,05 g	
Minerais	100 g	%VRN*
Cálcio	631 mg	78,9
Fósforo	948 mg	135,4
Manganês	2,2 mg	110
Zinco	3,5 mg	35
Cobre	0,2 mg	20

*VRN - % Valor de Referência do Nutriente.

100 g de Sementes de Chia contém 18,6 g de ómega 3.

Conservar em local fresco e seco.

Lote/Consumir preferentemente antes do fim de:
(ver embalagem)

Quantidade líquida: 150 g



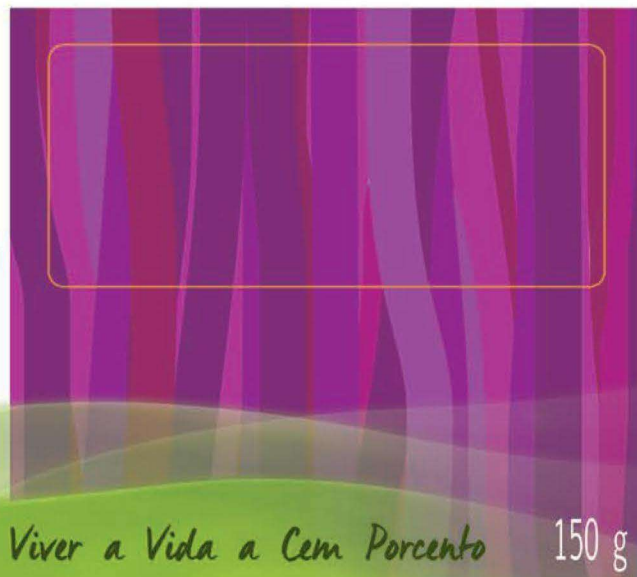
SOLICITE GRÁTIS FOLHETO INFORMATIVO
POR TELEFONE OU EMAIL

ALIMENTAÇÃO VIVA



CHIA
sementes
SEMILLAS DE CHÍA

Alto teor de gorduras polinsaturadas
Fonte de Proteína • Alto teor em Fibra
Alto teor em Cálcio, Fósforo, Manganês e Zinco



CHÍA
semillas

Alto contenido de grasas polinsaturadas

Fuente de Proteínas
Alto contenido de Fibra

Alto contenido de Calcio, Fósforo,
Manganeso y Zinc

Ingredientes: Semillas de chia. Sin OGM.
Puede contener trazas de gluten, soja y semillas de sésamo.

Modo de empleo: Remojar las semillas en un vaso de agua algunos minutos. Tomar inmediatamente o añadir a los cereales, yogures, batidos y sopas. En alternativa, las semillas pueden ser consumidas directamente o mezcladas en las masas de panes y pasteles. Consumir 15 g al día.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Valores medios por	100 g	
Valor energético	1812 kJ/440 kcal	
Grasas	30,8 g	
de las cuales saturadas	3,2 g	
polinsaturadas	23,3 g	
Hidratos de carbono	6,2 g	
de las cuales azúcares	0 g	
Fibra alimentaria	37,7 g	
Proteínas	15,6 g	
Sal	0,05 g	
Minerales	100 g	%VRN*
Calcio	631 mg	78,9
Fósforo	948 mg	135,4
Manganeso	2,2 mg	110
Zinc	3,5 mg	35
Cobre	0,2 mg	20

*VRN - % Valor de Referência do Nutriente.

100 g de Semillas de Chia contienen 18,6 g de ómega 3.

Conservar en lugar fresco y seco.

Lote/Consumir preferentemente antes del fin de:
(ver envase)

Cantidad neta: 150 g