

Intenson, Ostropest plamisty mielony, 200 g



Cena: 8,99 PLN

Opis słownikowy

Dawka	-
Postać	prosz.
Producent	INTENSON EUROPE SP. Z O.O.

Opis produktu

Ostropest plamisty jest źródłem białka oraz charakteryzuje się wysoką zawartością błonnika pokarmowego. Ostropest plamisty mielony zawiera sylimarynę (0,53%).

Sposób użycia

1 łyżeczkę proszku zalać 1 szklanką gorącej wody i powoli ogrzać do wrzenia. Gotować łagodnie pod przykryciem ok. 5-10min. Odstawić na 15 min. a następnie przecedzić. Zaparzony płyn wypić w trzech porcjach w ciągu doby.

Mielony ostropest można dodawać także do zup, potraw warzywnych, musli, produktów mlecznych (jogurtu, kefiru, twarogu), pieczywa i koktajli owocowych.

Zaleca się spożycie do 2 łyżeczek ostropestu plamistego dziennie.

Nie polecany dla niemowląt i małych dzieci.

Wartość odżywcza w 100g produktu

Wartość energetyczna / Energy	1657 kJ / 402 kcal
Tłuszcz, w tym / Fat, of which	34 g
- kwasy tłuszczowe nasycone / saturates	4,8 g
- kwasy tłuszczowe jednonienasycone / mono-unsaturates	6,8 g

- kwasy tłuszczowe wielonienasycone / polyunsaturates

15 g

Węglowodany, w tym / Carbohydrate, of which	1,5 g
- cukry / sugars	1,1 g
Błonnik / Fibre	41 g
Białko / Protein	20 g (40%*)
Sól / Salt	0,02 g

*Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 Kj / 2000 kcal)

Składniki

100% mielone owoce ostropestu plamistego