FARINE DE CHIA bio 400g - Ecoidées - INFINIE SANTE

Produit	FARINE DE CHIA bio 400g - Ecoidées
Prix	**6.99 EUR**
Image produit	
Résumé	La farine de graines de chia permet d’en diversifier les usages, en l’incorporant dans toutes vos recettes de type crêpes, gaufres, pains, etc.La farine de chia sont excellentes pour le cœur.La farine de chia facilitent le transit.La farine de chia renforcent les os et les dents.La farine de chia hydratent la peau.La farine de chia aident à perdre du poids.La farine de chia favorisent le sommeil.Contenance : sachet 400gUtiliser toujours nos produits sur l'avis d'un thérapeute
Description	A savoir : Originaire du Mexique, les graines de chia (terme qui signifie « force » en maya) sont des oléagineux particulièrement nourrissants. Elles sont connues pour faire partie des « aliments d’endurance » des Aztèques et tribus natives d’Amérique du Sud. La farine de graines de chia permet d’en diversifier les usages, en l’incorporant dans toutes vos recettes de type crêpes, gaufres, pains, etc.Utilisation : La farine de graines de chia permet d’en diversifier les usages, en l’incorporant dans toutes vos recettes de type crêpes, gaufres, pains, etc.Pour des crêpes et galettes moelleuses et fondantes en bouche, incorporez une cuillère à soupe bien pleine de farine de graine de chia dans votre recette favorite. 1 cuillère à soupe = 2 oeufs environ. Bienfaits : Les farines de graines de chia sont riches en acides gras essentiels oméga-3 (15 à 17 % sous la forme d’acide alpha-linolénique - AAL). 5 g de graine de chia couvrent 45 % des RNJ (repères nutritionnels journaliers) en oméga-3.Les farines de graines possèdent une teneur élevée en fibres alimentaires qui leur confère un grand pouvoir rassasiant une fois hydratée.En effet, leur richesse en mucilages les fait augmenter considérablement de volume, pour former un gel, lorsqu'on les trempe dans de l'eau.Les farines de graines de chia sont excellentes pour les sportifs de par les protéines qu'elles possèdent (environ 22 g pour 100 g). Enfin, les graines de chia sont sans gluten et sans cholestérol.