

# CHOCOLAT aux graines de CHIA 3 x 100g - Energie - Nature et Partage - INFINIE SANTE

**Produit** CHOCOLAT aux graines de CHIA 3 x 100g - Energie - Nature et Partage

**Prix** 17.60 EUR

**Image produit**



**Résumé** Les graines de chia :sont excellentes pour le cœur.facilitent le transit.renforcent les os et les dents.hydratent la peau.aident à perdre du poids.favorisent le sommeil.Chocolat aux graines de chia développé par Patrick Brossard artisan chocolatier pour Nature et PartageContenance : 3 plaques de 100gUtiliser toujours nos produits sur l'avis d'un thérapeute

**Description** Ce qu'il faut savoir : Les graines de chia :- très riches en oméga 3 (17552 mg pour 100 g et en DHA, - bénéfiques pour le système cardio-vasculaire en favorisant les échanges entre les neurotransmetteurs du cerveau et améliorent la pression artérielle. - Teneur en calcium (631 mg pour 100 g, soit 5 fois plus que le lait), en magnésium et phosphore, excellent pour les risques d'ostéoporose et la dégradation des articulations. - Superaliments, les graines de chia sont peu caloriques (490 calories pour 100g)- constituent une excellente source de fibres (37,7 g pour 100 g) et en protéines (15,6 g pour 100 g). - contribuent à améliorer le transit des intestins paresseux et se montrent très rassasiantes. Cela en fait un allié pour les personnes désireuses de contrôler leur poids. Une fois avalées, elles développent des propriétés mucilagineuses : elles gonflent en captant jusqu'à 15 fois leur poids en eau et se transforment en une substance gélatineuse apportant une vraie sensation de satiété. - Richesse en potassium (160 mg pour 100 g), pour les sportifs en phase de récupération.Autre particularité, les graines de chia contiennent beaucoup de tryptophane (721 mg pour 100 g). Cette substance accroît naturellement le niveau de mélanine et de sérotonine jouant un rôle capital dans un sommeil de qualité. Conseil d'utilisation : A croquer et déguster loin des repas et à éviter le soir en excès. Composition : 82% de chocolat noir (à 62% de cacao du Costa Rica),18% graine de chia Contre-indications : Ce produit ne doit pas remplacer une alimentation équilibrée et variée et un mode de vie sain. Ne pas dépasser la dose quotidienne recommandée. A conserver à l'écart de l'humidité.