

# GRAINES DE CHIA bio - 3 x 500g Super-aliment - Nature et Partage - INFINIE SANTE

**Produit** GRAINES DE CHIA bio - 3 x 500g Super-aliment - Nature et Partage

**Prix** 11.34 EUR

**Image produit**



**Résumé** Riche en oméga-3 et oméga-6, 22% de protéines, dont tous les acides aminés essentiels (AAE), sans gluten, Antioxydants, vitamines et minéraux, Fibres alimentaires. Les graines de chia gonflent dans l'eau ou en milieu humide et forment alors un gel mucilagineux. Ce gel de chia possède par cette propriété, un grand pouvoir rassasiant. 3 Sachet : Contenance 500g soit 1.5kg

**Description** Ce qu'il faut savoir : Le chia, originaire du Mexique, est de la famille des lamiacées comme la sauge. Très denses d'un point de vue nutritionnel, chez les Aztèques, les graines de chia bio constituaient un aliment de base précieux. Ignorées pendant des siècles, les graines de chia font leur retour grâce aux nutritionnistes qui vantent leur vertu et incitent à leur consommation. Elles font partie des "super-aliments". Grosse teneur en fibres et en acides gras essentiels, consommation intéressante pour l'organisme. Peu calorique et riche en nutriments, utile pour booster la vitalité. Les régimes végétariens et végétaliens l'utilisent pour sa capacité à remplacer les œufs. Composition : 100% graines de chia certifiées de culture biologique. Conseil d'utilisation : A consommer entières ou mixées, directement sur les salades, soupes, yaourts, mueslis et compotes. Sèches, les graines craquent un peu sous la dent, à l'instar des graines de pavot. Les graines de chia mixées sont à consommer rapidement car les oméga-3 qui les composent sont très sensibles à l'oxydation. A faire aussi tremper au préalable dans un liquide (eau, jus, lait végétal). Les graines de chia gonflent et ainsi donne un effet rassasiant. Il constitue en outre un excellent substitut aux œufs dans les préparations cuites végétaliennes (1 œuf = 1 cuillère à soupe de graines de chia moulues finement, versées dans 3 à 4 cuillères à soupe d'eau. Remuer rapidement au fouet, patienter 5 minutes puis remuer à nouveau. Laisser reposer environ 20 minutes). Contre-indications : Déconseillé pour des enfants de moins de 12 ans. 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.