Seminte de chia 500 gr SPRINGMARKT

Descriere

Chia este o planta numita *Salvia hispanica* si este originara din America de Sud. Era consumat de azteci si mayasi de secole intregi.

Semintele de Chia sunt unele dintre alimentele cu cel mai valoros continut nutritional!

Semintele de Chia sunt foarte bogate in fibre, astfel, inhiba apetitul si confera energie intreaga zi. Au un continut mare de antioxidanti, luptand impotriva radicalilor liberi, care pot deteriora moleculele in celule si pot contribui la imbatranire si boli canceroase.

Ajuta la controlul glicemiei, regleaza tranzitul intestinal, scade colesterolul si creste nivelul de melatonina si serotonina, ajutand astfel sa ai un somn odihnitor si linistitor.