



## **Seminte de in 1 gr SANO VITA**

Reprezinta o sursa vegetala foarte importanta de acizi grasi Omega-3, importanti in combaterea inflamatiilor. Pentru asimilarea acestora, este indicat sa le rasnti sau sa le hidratati chiar inainte de a le consuma.

Îmbunătățesc digestia și previn constipatia datorita bogatiei de fibre din continutul lor, scad colesterolul și nivelul zaharului din sange și ofera senzatie de satietate, fiind un bun aliat in mentinerea greutatii corporale.

Se pot adauga in cereale cu lapte sau in sucuri naturale la micul dejun, sau ca ingredient in supe, chiftele, salate sau produse de panificatie.

**Ingrediente:** seminte de in.

Niciunul din ingrediente nu provine din culturi modificate genetic.