

Link do produktu: <https://przyprawy-marcopolo.pl/siemie-lniane-mielone-200g-p-60.html>



## Siemie Lniane Mielone 200g

Cena **2,50 zł**

Dostępność **Dostępny**

Czas wysyłki **48 godzin**

### Opis produktu

Siemie Lniane to roślina oleista znana na wszystkich kontynentach. Może być spożywany w różnej postaci i przy rozmaitych dolegliwościach. Jego działanie przerasta oczekiwania i dlatego warto po niego sięgać jak najczęściej. Nie ma wyraźnego smaku, dlatego nie jest wyczuwalny w potrawie. Jednakże nasz organizm na pewno doceni jego wartość.

Nasiona lnu zawierają kwasy nienasycone tłuszczowe omega 3, witaminę E, lecytynę oraz cynk. Len reguluje poziom cholesterolu we krwi, ma właściwości przeciwmiążdżycowe, a także działa łagodząco na objawy nadkwasoty. Może być stosowany jako lek osłonowy i działa przeciwzapalnie. Jest ponadto świetnym sposobem na zgagę, zaparcia i biegunkę. Nasiona lnu zaleca się osobom odchudzającym się, gdyż wypełniają one żołądek i redukują uczucie głodu. Nasiona lnu można stosować właściwie wszędzie – do sałatek, dań mięsnych, twarogu, jogurtów oraz chleba.

**Sposób przygotowania:** 2 łyżki nasion zalać wrzącą wodą i gotować pod przykryciem ok. 15 min. Nasiona odcedzić, pić wywar przy dolegliwościach układu pokarmowego i suchym kaszlu. Można również stosować jako dodatek do musli i sałatek.

Kraj Pochodzenia: Polska