



# Chia seeds

rich source of dietary fiber, omega -3 & -6

čia seme bogat izvor na dietetski vlakna, masni kiselini omega -3 i -6

GMO free

Per 28g

Calories 569kJ/136kcal  
7%\*

GDA

net weight 100g



## Chia seeds

čia seme bogat izvor na dietetski vlakna, masni kiselini omega -3 i -6



**EN** BE GOOD SUPERFOOD - CHIA SEED. Allergen info: May contain traces of gluten, soybeans, sesame and nuts. Store in a dry, dark and cool place. Country of origin: Peru. **MA** BE GOOD SUPERFOOD - ЧИА СЕМЕ. Алерген инфо: Може да содржи траги од глутен, соја, сусам и јаткасти плодови. Да се чува на суво, темно и ладно место. Земја на потекло: Перу. **AL** BE GOOD SUPERFOOD - FARA ЧИА. Алерген инфо: Mund të përmbajë pjesë të glutenit, sojë, susam dhe bërthama të frutave. Të ruhet në vend të thatë, të errët dhe të ftohtë. Vendi i prejardhjes: Peru. **SR** BE GOOD SUPERFOOD - ЧИА СЕМЕНКЕ. Информације о алергенима: Може да садржи трагове глутена, соје, сезама и орашастих плодова. Пohaните на сувом, тамном и хладном месту. Земља порекла: Перу. **HR** BE GOOD SUPERFOOD - ЧИА СЕМЕНКЕ. Информације о алергенима: Може да садржи трагове глутена, соје, сезама и орашастих плодова. Пohaните на сувом, тамном и хладном месту. Земља порекла: Перу. **DE** BE GOOD SUPERFOOD - CHIASAMEN. Allergenhinweis: kann Spuren von Gluten, Soja, Sesam und Nussfrüchten enthalten. Kühl, trocken und dunkel lagern. Herkunftsland: Bolivien. **SI** BE GOOD SUPERFOOD - ЧИА СЕМЕНА. Алерген инфо: Lahko vsebuje sledi glutena, soje, sezama in oreščkov. Hranite na suhem, temnem in hladnem mestu. Zemlja porekla: Peru.

**Nutrient Value/ Нутритивна вредност/ Vlera ushqyese/Nutritivna vrednost/Nährstoffe:** 100g/r

<b>Energy value/Енергетска вредност/ Vlera energjetike/Energieska vrednost/Brennwert:</b>	2033kJ/486kcal
<b>Total Fat/Вкупни масти/Total yndyra/Ukupno masti/Fett insgesamt:</b>	30.74g
<b>Saturated fat/Заситени масти/Undyra të ngopura/Zasićene masti/Gesättigte Fette:</b>	3.3g
<b>Polyunsaturated fat/Полинезаситени масти/Undyra poli të pangopura/Poluzasićene masti/Mehrfach ungesättigte Fette:</b>	24g
<b>Monounsaturated fat/Мононезаситени масти/Undyra mono të pangopura/Monozasićene masti/Einfach ungesättigte Fette:</b>	2.3g
<b>Carbohydrates/Јаглехидрати/Karbohidratet/Ugljeni hidrati/Kohlenhydrate:</b>	42.12g
<b>Dietary fiber/Диететски влакна/Fibra dietik/Dijetska vlakna/Nahrungsfaser:</b>	34g
<b>Protein/Протеини/Proteina/Belančevine/Eiweiß:</b>	16.54g
<b>Salt/Сол/Клпје/So/Salz:</b>	0.04g
<b>Calcium/Калциум/Kalcium/Kalcium/Kalzium:</b>	631mg

## СЕМЕ ОД ЧИА

Salvia hispanica позната како чиа е цветно растение кое и припаѓа на фамилијата Lamiaceae (нане). Потекнува од Централна Америка, каде што се користела уште од времето на Ацтеките. Тие ја нарекле „храна за трчање“ поради тоа што им овозможувала да ја одржат својата енергија.

Дури една третина од нејзиниот составот припаѓа на мастите, од коишто повеќето се омега 3 и омега 6 масни киселини. Семето од чиа е најбогатиот растителен извор на Омега-3 масни киселини ( дури 30%), Омега-6 масни киселини (10%), протеини и моќни антиоксиданси. Ова "супер семе" како што го нарекуваат нутриционистите е одличен извор на есенцијалните минерали ( фосфор, манган, калциум и цинк), а содржи и висок процент од диетални влакна.

### ЧИА СЕМЕ-НАЈСИЛНАТА ХРАНА ВО СВЕТОТ

#### Знаете ли дека?

- само две лажици чиа семе содржат два пати повеќе калиум од една банана.
- Подобар извор на јаглехидрати во сооднос со било кое друго жито
- Содржи 8 пати повеќе омега-3 масни киселини од лосос
- Содржи 7 пати повеќе витамин Ц од еден портокал
- Содржи повеќе растителни влакна од било кој вид на орев
- Содржи 5 пати повеќе калциум од млекото
- Содржи 6 пати повеќе железо од спанаќот
- Содржи приближно 30% од дневната доза на манган, магнезиум и фосфор

### КАКО ДА ГО КОРИСТИТЕ ЧИА СЕМЕТО ВО ИСХРАНАТА

Бидејќи чиа семето има потполно неутрален вкус, може да се користи во прилог на сите оброци. Најчесто се препорачува да се комбинираа со салати и како додаток во текот на подготовката на леб, колачи и бисквити. Исто така можете да ги додадете во млеко, јогурт и кефир. Идеално во комбинација со ореви, пченка, бадеми и просо.

Можете да го користите во сите три оброци. Можете да го додадете во салатата, со што ќе се зголеми внесот на протеини и влакна и целиот оброк може да го направите лесно сварлив. Нема да го промени вкусот на јадењето, туку само ќе ја подобри нутритивната вредност на истото. Започнете да го воверувате постепено 1-2 кафени лажички дневно, а по неколку недели зголемете на 1-2 супени лажици дневно.

#### Предлог за едноставен, а вкусен здрав десерт.

#### Направете чиа пудинг!



#### Подготовка:

Млекото ставете го во сад. Додадете го чиа семето и медот (или засладувач по ваша желба). Промешајте убаво за да се стопи медот, затворете го садот со капак и ставете го во фрижидер. Најдобро е пудингот да го подготвите навечер и да оставите семето преку ноќ да набабри. Наредниот ден, промешајте ја смесата и ставете ја во десертни чаши. Одозгора ставете сецкано овошје по желба (свежи јагоди, малини, банана) и наросете со сецкани лешници или бадеми.

Пудингот може да го подготвите и со обично млеко.

#### Состојки

- 250мл. бадемово млеко (млеко од соја, кокосово млеко, оризово млеко....)
- 2 лажици чиа семе
- 1-2 лажици мед (агаве сируп, шеќер)
- 3 јагоди (или овошје по желба)
- 1 лажица крупно сецкани лешници или бадеми