

GRAINES DE CHIA bio 200g - Ecoidées - INFINIE SANTE

Produit GRAINES DE CHIA bio 200g - Ecoidées

Prix 4.99 EUR

Image produit



Résumé Les graines de chia sont excellentes pour le cœur. Les graines de chia facilitent le transit. Les graines de chia renforcent les os et les dents. Les graines de chia hydratent la peau. Les graines de chia aident à perdre du poids. Les graines de chia favorisent le sommeil. Contenance : sachet 200g Utiliser toujours nos produits sur l'avis d'un thérapeute

Description A savoir : Le chia (Salvia hispanica) est une espèce de sauge originaire du Mexique et du Guatemala qui a donné son nom à l'État mexicain du Chiapas (eaux/rivière du chia). Cette plante était cultivée par les Aztèques et les Mayas qui connaissaient déjà les particularités de cette plante. Les graines de chia constituaient alors la troisième source alimentaire végétale de leur alimentation après les variétés de maïs et de haricot. Les Chumash, des amérindiens qui vivaient dans le sud de la Californie avant l'arrivée de Christophe Colomb, auraient consommés des graines de chia afin d'améliorer leurs performances physiques. Les Tarahumaras, peuple vivant dans le nord du Mexique, dans l'État de Chihuahua, connus pour être des coureurs de fond avérés, possèdent la recette d'un aliment qui les rend sveltes, forts et infatigables, l'"iskiata", que l'on obtient en dissolvant des graines de chia dans de l'eau avec un peu de sucre et de jus de citron. Utilisation : Excellent en pudding, en faisant gonfler les graines la veille dans un lait végétal ou du lait de coco. Rajouter à volonté quelques épices (cardamome en poudre, cannelle, etc), du sucre de coco, des morceaux de banane, poire ou mangue. Bienfaits : Les graines de chia sont riches en acides gras essentiels oméga-3 (15 à 17 % sous la forme d'acide alpha-linolénique - AAL). 5 g de graine de chia couvrent 45 % des RNJ (repères nutritionnels journaliers) en oméga-3. Elles possèdent une teneur élevée en fibres alimentaires qui leur confère un grand pouvoir rassasiant une fois hydratée. En effet, leur richesse en mucilages les fait augmenter considérablement de volume, pour former un gel, lorsqu'on les trempe dans de l'eau. Les graines de chia sont excellentes pour les sportifs de par les protéines qu'elles possèdent (environ 22 g pour 100 g). Enfin, les graines de chia sont sans gluten et sans cholestérol.