

Chiafrön

1. ett riktigt superlivsmedel. De små svartgråa fröna är sprängfulla av proteiner, mineraler och kalcium.
2. två teskedar chiafrön innehåller mer omega 3 än en normal bit lax.
3. en matsked chiafrön innehåller mer kalcium än en deciliter mjölk.
4. rika på antioxidanter som hjälper kroppen att bekämpa fria radikaler och ska, enligt forskningen, kunna motverka cancer.
5. från Mexico och har använts sedan urminnes tider av aztekerna.
6. kan användas i gröt, müsli, frökex och smoothies.
7. gelébildande fibrer som bidrar till att blodsockernivån stiger långsammare.
8. absorberar upp till tolv gånger sin egen vikt. Det gör att du håller dig mätt längre.
9. inte speciellt mycket smak och passar därmed till det mesta.

*enbart med några teskedar
av fröna får du i dig mängder av nyttiga
proteiner och mineraler.*

