

Gesundheitstipp

Chia Samen

- ▶ reich an Omega 3 Fettsäuren
- ▶ reich an Magnesium, Calcium, Eisen, Zink u.a.
- ▶ reich an Ballaststoffen

- ↪ positive Wirkung auf den Blutcholesterin Spiegel
- ↪ regulierende und reinigende Wirkung auf den Darm
- ↪ unterstützend bei einer Diät, durch langanhaltendes Sättigungsgefühl
- ↪ ideale Nahrungsergänzung bei erhöhter körperlicher und geistiger Belastung
- ↪ kann leicht in den Speiseplan integriert werden

Rezepte unter: www.chia-samen.info.ch



Smoothie Rezept Green-Chia Smoothie

Zutaten für 1 Glas à 350ml:

- 1 handvoll grüner Salat
- ½ Banane
- 1 Apfel
- den Saft einer Orange
- 1 EL Chiasamen

Alle Zutaten zerkleinert in den Mixer geben und solange mixen bis ein feiner Fruchtbrei entsteht

Dieser Smoothie sorgt durch die Chia Samen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Je grüner und je bitterer die Ausgangsstoffe für diesen Smoothie sind desto mehr ist dieser Smoothie zur Entgiftung des Körpers und zur Förderung der Fettverbrennung geeignet.