



* propozycja podania

Owsiany *Porcja* zdrowia na dziś!

Poparte badaniami walory prozdrowotne,
obecność cennych dla zdrowia pierwiastków:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA PRODUKTU	NA 100G PRODUKTU	NA PORCJĘ 80G (2 KROMKI)	%* W PORCJI
Wartość energetyczna	1214 kJ/288 kcal	971 kJ/230 kcal	12
Tłuszcz	5,9 g	4,7 g	7
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,0 g	0,8 g	4
Węglowodany	47 g	38 g	15
w tym cukry	2,5 g	2 g	2
Błonnik	4,2 g	3,4 g	-
Białko	9,6 g	7,7 g	15
Sól	1,6 g	1,3 g	22
Fosfor	189,7 mg	151,76 mg	22
Magnez	56,6 mg	45,28 mg	12
Miedź	0,26 mg	0,21 mg	21
Mangan	0,82 mg	0,66 mg	33
Kwasy OMEGA-3 (ALA)**	0,81 g	0,65 g	-

* % - referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/2000 kcal).

** ALA - kwas alfa-linolenowy. Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 2g ALA dziennie. Bochenek zawiera 10 sugerowanych porcji produktu.

Chleb Owsiany źródłem fosforu, magnezu, miedzi i białka oraz z wysoką zawartością manganu i kwasów tłuszczowych OMEGA-3.

FOSFOR

przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu błon komórkowych oraz w utrzymaniu zdrowych kości i zębów.

MAGNEZ

przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia oraz do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego; pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej, prawidłowych funkcji psychologicznych, zdrowych kości i zębów; pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i mięśni; pomaga w prawidłowej syntezie białka; odgrywa rolę w procesie podziału komórek.

MIEDŹ

pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu tkanek łącznych oraz prawidłowej pigmentacji włosów i skóry; pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i odpornościowego; przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego; pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

BIAŁKO

przyczynia się do wzrostu masy mięśniowej; pomaga w utrzymaniu masy mięśniowej i zdrowych kości.

MANGAN

przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego i zdrowych kości; pomaga w prawidłowym tworzeniu tkanek łącznych i w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

KWAS OMEGA-3 ALFA-LINOLENOWY (ALA)

pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.

