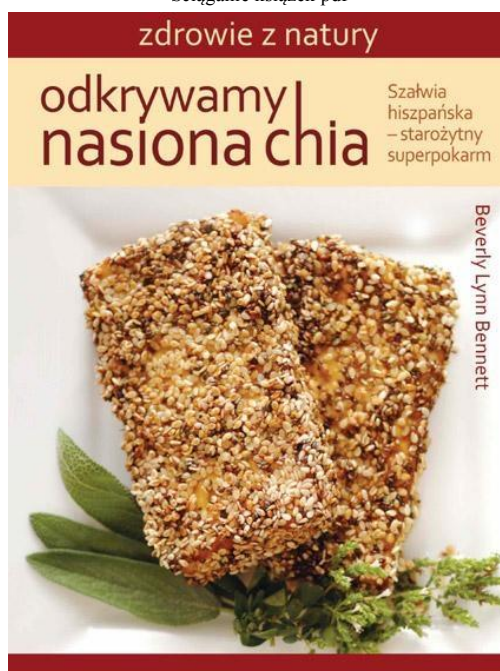


# Odkrywamy nasiona chia

Ściąganie książek pdf



Beverly Lynn Bennett

Odkrywamy nasiona chia Beverly Lynn Bennett pobierz PDF Nasiona chia uprawiano przez wieki w Ameryce Północnej, Środkowej i Południowej jako podstawowy produkt żywnościowy. Bardzo cenili je aztecy wojownicy i sportowcy, ponieważ zapewniały im trwałą i solidną dawkę energii. I rzeczywiście te niewielkie nasiona dostarczają mnóstwa, jak na swoją wielkość, składników odżywczych. Stanowią nieocenione źródło niskotłuszczowego białka pochodzenia roślinnego oraz błonnika, zarówno rozpuszczalnego, jak i nierozpuszczalnego. Co więcej, zawierają osiem razy więcej niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, niż można ich znaleźć w łososiu. Oto tylko niektóre korzyści zdrowotne płynące ze spożywania nasion chia:

**Wszystkie książki. 30 dniowy okres próbny**



Pobierz książkę pdf, księga pdf, książka pdf.