Chia-Samen

Chia-Samen kommen ursprünglich aus Mexiko, gehören zu der Gattung des Salbeis und wurden schon bei den Mayas und Azteken als wichtige Nahrungsquelle verwendet.
Es gibt schwarze und weiße Samen und viele Gründe sie zu essen:

Chia-Samen liefern einen hohen Gehalt an **Omega-3 Fettsäuren** und weisen außerdem ein ideales Verhältnis zu Omega-6 Fettsäuren auf.

Sie enthalten große Mengen an **Mineralstoffe und Vitamine** wie Calcium, Magnesium, Kupfer, Zink, Eisen, Vitamin B1 und B3, Vitamin E.

Die Samen wirken sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus, denn die darin enthaltenen **löslichen Ballaststoffe** verlangsamen den Abbau von Kohlenhydrate und geben so lang anhaltende Energie.
Dieser Effekt ist vorallem für Sportler sehr interessant aber auch für Menschen, die unter Heißhungerattacken leiden.

Chia-Samen enthalten viel wertvolles **Eiweiß** und helfen so beim Aufbau von Muskelgewebe und sind ideal für die Fettverbrennung.

Sie sind **glutenfrei** und daher bei Unverträglichkeiten eine gute Alternative zu Getreideprodukten.

Sie unterstützen die **Verdauung**, helfen Verstopfung vorzubeugen und wirken darmreinigend.

Chia-Samen sind geschmacksneutral und vielseitig verwendbar.
Einfach 1 - 2 EL Chia-Samen in Wasser/Sojamilch/Mandelmilch quellen lassen und zum Frühstücksmüsli mischen oder als Dessert in Gläser anrichten und mit Obst verzieren.

Petra Moser • Roseng. 4-6/3 • 2481 Achau • Tel. 0664/130 55 91
E-mail: moser.petra1@gmail.com • www.ernaehrungscoach-moser.at