Семя льна (лён). Зеленая гречка. Доставка.

Тольятти, Россия

Дорогие тольяттинцы. Мы хотим предложить вам семя льна (150 руб/кг) и зеленую гречку (200 руб/кг) с доставкой на дом, по лучшим ценам в городе. При заказе от 2-х кг доставка бесплатно. Звоните: 8-927-898-56-63
Как гречка так и лен подходят для проращивания и для еды, хорошее качество, экологически чистые районы выращивания.
Пищевая ценность семени льна 100гр
Калорийность 534 кКал
Белки 18, 29 гр
Жиры 42, 16 гр
Углеводы 1, 58 гр
Пищевые волокна 27, 3 гр
Зола 3, 72 гр
Вода 6, 96 гр
Моно- и дисахариды 1, 55 гр
Насыщеные жирные кислоты 3, 663 гр
Витамины
Витамин B1 (тиамин) 1, 644 мг
Витамин B2 (рибофлавин) 0, 161 мг
Витамин B3 (пантотеновая) 0, 985 мг
Витамин B6 (пиридоксин) 0, 473 мг
Витамин B9 (фолиевая) 87 мкг
Витамин C 0, 6 мг
Витамин E (ТЭ) 0, 31 мг
Витамин K (филлохинон) 4, 3 мкг
Витамин PP (Ниациновый эквивалент) 3, 08 мг
Холин 78, 7 мг
Макроэлементы
Кальций 255 мг
Магний 392 мг
Натрий 30 мг
Калий 813 мг
Фосфор 642 мг
Микроэлементы
Железо 5, 73 мг
Цинк 4, 34 мг
Медь 1220 мкг
Марганец 2, 482 мг
Селен 25, 4 мкг
Сырая гречка содержит:
10-18% белков,

2, 4-3% жиров,
59-82% углеводов,
12-16% клетчатки,
фосфор (до 330 мг/100 г),
калий (380 мг/100 г),
кальций,
магний (до 200 мг/100 г),
марганец (1, 56 мг/100 г),
кобальт (3 мг/100 г),
бор,
кремний,
ванадий,
железо (8 мг/100 г),
медь,
цинк (2, 05 мг/100 г),
молибден.
Богаты витаминами:
B1 (до 0, 58 мг/100 г),
B2,
B3 (4, 19 мг/100 г),
B6 (0, 4 мг/100 г),
E (0, 2-6, 7 мг/100 г),
также содержит витамин К и каротин. Количество витамина С увеличивается при прорастании с 1, 49 до 26, 4 мг/100г.
Суммарное содержание антиоксидантов (ССА) в процессе прорастания сырой гречки увеличивается в 2, 1 раза, и достигает на пятые сутки 383 мг/100г.
Семена зелёной гречки превосходят семена всех остальных культур по концентрации рутина - биофлавоноида, который обладает способностью улучшать состояние кровеносных сосудов, особенно капилляров, укрепляя их тонкие стенки.

Цена: **150 руб.** | Тип объявления: Продам, продажа, продаю | Торг: неуместен

Сонина Мария **8-927-898-56-63**