

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

Насыщенные жирные кислоты 3, 663 гр

Витамины

Витамин В1 (тиамин) 1, 644 мг

Витамин В2 (рибофлавин) 0, 161 мг

Витамин В3 (пантотеновая) 0, 985 мг

Витамин В6 (пиридоксин) 0, 473 мг

Витамин В9 (фолиевая) 87 мкг

Витамин С 0, 6 мг

Витамин Е (ТЭ) 0, 31 мг

Витамин К (филлохинон) 4, 3 мкг

Витамин РР (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: Российская Доска Бесплатных Объявлений AvizInfo.ru

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:

В1 (до 0, 58 мг/100 г),
В2,
В3 (4, 19 мг/100 г),
В6 (0, 4 мг/100 г),
Е (0, 2-6, 7 мг/100 г),

также содержит витамин К и каротин. Количество витамина С увеличивается при проращании с 1, 49 до 26, 4 мг/100г.

Суммарное содержание антиоксидантов (ССА) в процессе проращания 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