Инструкция по применению
Лито Отруби ржаные 200 г

Характеристики

Форма выпуска: Отруби
Страна: Россия
Производитель: Биокор
Порядок отпуска: без рецепта
Количество в упаковке: 1



Описание

Отруби ржаные хрустящие «ЛИТО» с кальцием — натуральный продукт для здорового питания, содержащий пищевые волокна (клетчатку).Клетчатка (пищевые волокна) – один из важнейших элементов питания человека. Пищевые волокна помогают сопротивляться вредным факторам внешней среды, снижают токсическую нагрузку на организм и обладают целым спектром полезных свойств: помогают контролировать вес, благодаря своей способности поглощать воду и увеличиваться в объеме, заполняя пространство желудка, тем самым снижая аппетит и количество усваиваемых калорий. Они замедляют всасывание углеводов в кровь, снижая потребность в инсулине и тягу к сладкому, являются питательной средой для нормальной кишечной микрофлоры, поэтому применяются с целью предотвращения и коррекции дисбактериоза кишечника, являются универсальным биологическим сорбентом – связывают и выводят из организма токсины, шлаки и тяжелые металлы, набухают в кишечнике, размягчая его содержимое, обладают мягким желчегонным эффектом, замедляют расщепление крахмала и препятствуют быстрому повышению уровня глюкозы в крови, связывают холестерин, снижая его уровень.Кальций, входящий в состав продукта, активно участвует в формировании костной ткани, минерализации зубов и поддержании стабильной сердечной деятельности.Рожь обладает полезными диетическими свойствами, повышает жизненный тонус, обладает общеукрепляющим действием, нормализует обмен веществ.Все злаки, используемые при производстве отрубей «ЛИТО», выращены на полях в Пензенской области под контролем профессиональных агрономов, что гарантирует высокое качество и натуральность продукта.

Форма выпуска

Отруби

Показания

В качестве биологически активной добавки к пище - дополнительного источника пищевых волокон и кальция.

Способ применения и дозы

Отруби следует принимать во время еды, запивая достаточным количеством жидкости (не менее 1 стакана). Отруби желательно вводить в рацион постепенно, начиная с 10-15 г (2-3 столовые ложки) и доводить количество до 50-60 г (12 столовых ложек) в день в течение 1,5-3 недель. Залейте отруби молоком, кефиром, йогуртом и Вы получите здоровый и некалорийный завтрак, обед или ужин. Можете добавлять отруби в суп или каши, а также употреблять вместо хлеба.Продолжительность приема – 1 месяц.Пищевая ценность В 100 г/60 г: белки – 14 г/8,5 г, жиры – 3,4 г/2 г, углеводы – 40 г/24 г, кальций, не менее – 0,625 г/0,375 г, пищевые волокна, не менее – 25 г/15 г, энергетическая ценность – 300 ккал/180 ккал (1240 кДж/740 кДж). ХЕ=3.

Противопоказания

Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью.

Условия хранения

При температуре не выше 25 °С.Хранить в недоступном для детей месте.