Инструкция по применению
Роял форест киноа 100 г

Характеристики

Форма выпуска: Семена
Страна: Россия
Порядок отпуска: без рецепта
Количество в упаковке: 1



Описание

Киноа от Роял форес - псевдозерновая культура с большим количеством полезных элементов. Содержит больше белков, чем любой злак, а по количеству фосфора приближается к рыбе.Родиной киноа является Южная Америка. Выращивать ее начали более трех тысяч лет назад. Инки называли киноа «матерью всех семян». А в экспертной среде ООН ее называют «справедливым продуктом». По уровню белка киноа превосходит множество зерновых культур и имеет сбалансированный состав аминокислот. Содержит фосфор, калий, железо и цинк. Не содержит глютен и легко усваивается. При регулярном употребление нормализуется уровень сахара в крови, снижается уровень холестерина, организм очищается от шлаков.

Состав

Крупа киноа.

Форма выпуска

Семена

Показания

При отечности, зашлакованности организма, в качестве дополнительного источника микро- и макроэлементов.

Способ применения и дозы

Перед варкой крупу необходимо несколько раз промыть, а затем замочить в воде на несколько часов, желательно на ночь. После замачивания еще раз хорошенько промыть. Это делается для того, чтобы избавиться от возможного горьковатого вкуса продукта. В остальном процесс приготовления ничем не отличается от варки овса, гречки или риса. На один стакан крупы берется два стакана воды. Зерна варятся на медленном огне в сотейнике или кастрюльке с толстым дном около 15 минут, до тех пор, пока вся вода не выпарится и каша не станет рассыпчатой. Наилучшим образом киноа сочетается с овощами, зеленью, а также с морепродуктами, птицей и нежирными сортами мяса и рыбы. Можно приготовить сладкий вариант каши на молоке. Пропорция зерен и жидкости остается прежней, придать каше сладкий вкус позволят свежие фрукты и ягоды или натуральные сиропы и пекмезы. Достаточно съедать не более 100 грамм уже приготовленной крупы киноа в день. Это количество можно разделить на несколько приемов пищи.

Применение при беременности и кормлении грудью

Необходима предварительная консультация врача.

Особые указания

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов продукта.