



СПІРУЛІНА ПОРОШОК (РОСА-ФАРМ) 200 ГРАМ*

SKU: 2827

Ціна: 295 грн

Спіруліна порошок Роса-Фарм — натуральний суперфуд із прісноводної мікроводорості. Багате джерело рослинного білка (до 70%), незамінних амінокислот, вітамінів групи В (включаючи В12), заліза та природних антиоксидантів. Особливо цінується в раціоні вегетаріанців. Рекомендована доза: 1 ч. л. (4 г) на день. Приймати курсами.

Категорія: Суперфуди

СПІРУЛІНА ПОРОШОК (РОСА-ФАРМ), 200 Г

Спіруліна — мікроводорість, що з'явилася на Землі близько 3,5 млрд років тому. Має синьо-зелений колір і спіралеподібну форму. Прісноводна, росте в лужному середовищі. Сьогодні вирощується на спеціалізованих фермах по всьому світу, зокрема в Україні (Харків). Спіруліна входить до числа найбільш поживних рослинних суперфудів: містить легкозасвоюваний білок, незамінні амінокислоти, вітаміни групи В (В2, В6, В12 та ін.), а також залізо — одне з найбільш біодоступних рослинних джерел цього мікроелемента. Особливо цінується в раціоні вегетаріанців та людей, які бажають збагатити харчування рослинним білком і мікроелементами.

Склад та харчова цінність:

Спіруліна містить незамінні амінокислоти, вітаміни групи В (включаючи В12), залізо, магній, кальцій, цинк, хлорофіл, фікоціанін та природні антиоксиданти. Є багатим джерелом рослинного білка (до 60-70% сухої ваги). Хороше джерело заліза для вегетаріанців і людей, які бажають урізноманітнити раціон рослинними продуктами.

Спосіб вживання:

Рекомендована добова доза: 4 г (1 ч. л.) на день. Перевищення рекомендованої дозування не рекомендується: можуть виникнути дискомфорт у шлунку, нудота або підвищена збудливість. Рекомендується приймати курсами по 1 місяцю з перервою 2-3 тижні.

Найкращий спосіб. Змішайте порошок з теплою водою (40°C), дайте настоятися 7-10 хвилин, випийте натщесерце. Приймати вранці — спіруліна чинить тонізуючий вплив та допомагає підтримувати відчуття бадьорості протягом дня.

Важливо. Не піддавати термічній обробці — висока температура знижує збереженість поживних речовин. Не поєднувати з молочними продуктами одночасно — вони можуть знижувати засвоєння мікроелементів. Найкраще вживати зі свіжими овочами, фруктами або соком.

Рецепти:

Смузі зі спіруліною (1 порція, 15 хв):

Листя шпинату — 50 г, банан — 1 шт., яблуко — 1 шт., насіння льону — 2 ст. л., мед — 1 ч. л., вода — 200 мл,

Бутик ROSA - Аюрведичні товари преміум класу.
Київ, вул. Михайлівська, 24-А. Відкрито з 11:00 до 19:00 щодня.
Телефони: +380932173134, +380670070108, +380671600108.



спіруліна — 1 ч. л.

Усі інгредієнти змішати в блендері до однорідної маси.

Морозиво зі спіруліною (4 порції, 30 хв):

Банан — 2 шт. (заморозити), авокадо — 1 шт., манго — половина, какао — 1 ст. л., спіруліна — 1 ч. л.

Заморожений банан нарізати, змішати в блендері з усіма інгредієнтами, розлити по формочках і заморозити на 20 хвилин.

Протипоказання:

Індивідуальна непереносимість. При вагітності та годуванні груддю — лише після консультації з лікарем. З обережністю при аутоімунних захворюваннях, порушеннях функції щитовидної залози, подагрі та підвищеному вмісті сечової кислоти. Не рекомендується дітям до 3 років.

*Харчовий продукт (дієтична добавка до раціону). Не є лікарським засобом.