

PSYLLIUM HUSK POWDER BIO 150 G

COMPOSIÇÃO:

100% de pó de casca de sementes de Psílio*, *Plantago ovata*.

*Origem de agricultura orgânica certificada.

Sem glúten. Sem lactose. Vegan.

ANÁLISE NUTRICIONAL:

Por 1 colher de chá (3g - dose diária):

Energia - 6 kcal; lípidos - < 0,5g (dos quais < 0,1g são saturados); hidratos de carbono - < 0,5g (dos quais são açúcares < 0,5g); fibra dietética - 2,5g; proteína - < 0,5g; sal - < 0,01g.

INDICAÇÕES:

O psílio é uma fibra solúvel, recomendada na prevenção de colite, hemorroidas e obstipação e no tratamento da síndrome do cólon irritável e diverticulose intestinal.

Ajuda a promover um sistema digestivo mais saudável, dá uma sensação de plenitude, promovendo o controlo do peso.

Tem ação emoliente, pois aumenta a quantidade de água nas fezes, contribuindo para a formação de fezes moldadas e facilitando a sua expulsão. Devido à sua ação suave é adequado a idosos e grávidas.

Contribui também à regulação do colesterol, normalizando a hipercolesterolemia.

POSOLOGIA: Misturar 1 colher de chá (3 g) do pó com 250 ml de água ou sumo e beber de imediato. É recomendado beber ainda ao longo



do dia pelo menos 250 ml a 500 ml de água.

O pó é também ideal como gelificante vegetal para, por exemplo, preparar pudins de fruta ou outras sobremesas. O seu elevado grau de moagem torna-o ideal para confeccionar pão.

RECOMENDAÇÕES:

Tomar com bastante água.

Não recomendado em caso de crianças e adolescentes.

Pode conter vestígios de sésamo, aipo ou mostarda.

APRESENTAÇÃO:

Frasco com 150 g.