



## Co je to chia?

Chia (*salvia hispanica*) je druh rostliny z rodu šalvějí, který pochází z Mexika.

Existují bílá a černá semínka.

Pro Aztéky byla chia důležitou součástí stravy, ale postupem času se na ni téměř zapomnělo.

Mezitím se chia opět dostala do Jižní Ameriky a Austrálie.

Chia semínka obsahují omega-3 mastné kyseliny (alfa-linolenové kyseliny) Chutnají lehce ořechově a způsobují vysoký pocit nasycení.





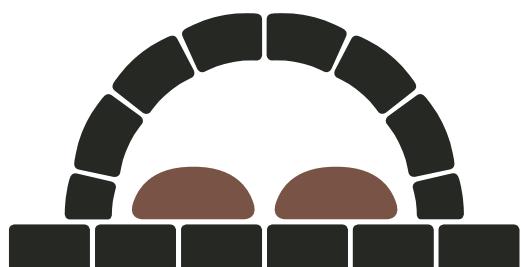
Chléb & pečivo

Chia semínka obsahují cenné omega-3 mastné kyseliny (alfa-linolenové kyseliny).

Tyto alfa-linolenové kyseliny přispívají k udržování přirozené hladiny cholesterolu v krvi.

Při denním příjmu 2 gramů alfa-linolenové kyseliny se tento pozitivní účinek projeví.

Toho dosáhnete pomocí tří plátků chia-chleba (kus 50 gramů) nebo dvěma kousky pečiva (kus 70 gramů), které jsou pečeny dle naší receptury.



---

**Pekárna Žermanice**



Chléb & pečivo