

Leinsamen

Leinsamen sind eine gute, regionale Alternative zu Chia Samen. Sie enthalten viele Vorteile. Doch wie mit allem, sollte man es trotzdem nicht mit den Samen übertreiben. Man kann sie zum Beispiel dem morgendlichen Müesli hinzufügen oder als Öl in die Ernährung integrieren.

Die Samen haben einen hohen Anteil an Ballaststoffen. Sie fördern deshalb die Verdauung und halten lange satt, da sie im Magen noch bis aufs vierfache aufquellen können.

Ausserdem sind Leinsamen reich an Omega-3-Fettsäuren, sie sind deshalb gut fürs Herz und können den Blutdruck senken. Sie sind ausserdem reich an Vitaminen und Magnesium.

Gerne kümmern wir, Sonrisa, uns um das Kulinarische für dein Fest und bereiten internationale Gerichte für dich und deine Gäste zu. Melde dich bei uns: www.sonrisaglobal.ch, info@sonrisaglobal.ch, +41 52 730 90 00.

Wir freuen uns auf Deine Anfrage.
Dein Sonrisa Team

