

# NAJLEPSZE ŹRÓDŁA BŁONNIKA

Zawartość na 100g



Otręby pszenne  
40 g



Nasiona chia  
34 g



Nasiona Inu (siemie Iniane)  
27 g



Fasola czarna  
16 g



Ciecierzycza  
7-8 g (sucha)  
lub 4-5 g (ugotowana)



Awokado  
7 g



Maliny  
6,5 g



Płatki owsiane  
10 g



Migdały  
12,5 g





## Otręby pszenne (40 g/100 g)

Zawierają nierozpuszczalny błonnik, który wspiera perystaltykę jelit i zapobiega zaparciom. Są również źródłem witamin z grupy B.



## **Nasiona chia (34 g/100 g)**

Bogate w błonnik rozpuszczalny,  
który tworzy żel w jelitach,  
wspierając zdrowie układu  
pokarmowego i stabilizując poziom  
cukru we krwi.



## **Nasiona Inu (27 g/100 g)**

Zawierają zarówno błonnik rozpuszczalny, jak i nierozpuszczalny, co sprzyja zdrowiu jelit. Są także bogate w lignany o działaniu antyoksydacyjnym.





**Fasola czarna (16 g/100 g)**

Zawiera błonnik rozpuszczalny,  
który wspomaga regulację  
poziomu cholesterolu, oraz  
białko roślinne, istotne w diecie.



# PAKIET

PREMIUM

129zł



2500  
PRZEPISÓW



+Aplikacja



Nowość



10 ebooków  
same fakty



20 godzin  
Kursów wideo

25 godzin  
Audiobooków





**Ciecierzycyca (7-8 g/100 g sucha, 4-5 g/100 g ugotowana)**

Jest źródłem błonnika  
rozpuszczalnego, który wspiera  
zdrowie serca i kontrolę poziomu  
cukru, oraz białka roślinnego.



## **Maliny (6,5 g/100 g)**

Mają wysoką zawartość błonnika nierozpuszczalnego, a dodatkowo dostarczają witaminy C i przeciwutleniaczy.





## **Płatki owsiane (10 g/100 g)**

Bogate w beta-glukany, które są  
rodzajem błonnika  
rozpuszczalnego. Pomagają  
obniżyć poziom cholesterolu  
LDL i regulują poziom glukozy.



**Migdały (12,5 g/100 g)**

Zawierają błonnik  
nierozpuszczalny, zdrowe  
tłuszcze oraz witaminę E, co  
wspiera zdrowie serca i skóry.





## **Awokado (7 g/100 g)**

Dostarcza błonnik rozpuszczalny,  
zdrowe tłuszcze jednonienasycone  
i antyoksydanty, wspierające układ  
krążenia.