Stukje over lijnzaadmixen onder pagina lijnzaad

Welke varianten hebben we van lijnzaadmixen

Lijnzaad is een klein bruin zaadje, volgepakt met vezels. Omdat de zaden zijn gebroken, kan het lichaam de aanwezige voedingsstoffen makkelijker opnemen. Deze lijnzaadmix is in twee varianten verkrijgbaar, namelijk met gojibessen en sesam/chiazaad. Deze kunnen worden toegevoegd aan allerlei gerechten, zoals yoghurt, smoothies en baksels!

Deze lijnzaadmixen zijn een echte superfood, door de vele goede voedingsstoffen die de mix bevat. Zaden zijn goede bron van vezels. Wanneer ze zijn van een gezond dieet kunnen ze de bloedsuikerspiegel, het cholesterol en de bloeddruk laten dalen. Goijbessen zijn een goede bron mineralen en ijzer en zijn bovendien rijk aan vitamine C en vezels. Calcium heb je onder ander nodig voor het behoud van sterken botten en tanden en de goede werking van je zenuwen en spieren.

Voordelen van lijnzaadmix

De lijnzaadmixen van RAW zijn rijk aan vezels en eiwitten en daarnaast ook nog eens suikervrij. Gebroken lijnzaad is rijk aan vitamine B1 en vitamine B2, die onder andere nodig zijn om het zenuwletsel en energievoorzieningen in stand te houden.

RAW streeft naar een zo laag mogelijke bewerkingstemperatuur van haar producten, zodat zo veel mogelijk van deze vitaminen en mineralen bewaard blijven. Wat overblijft zijn producten met hoge voedingswaarde.