



dal 1853



# Semi aromatici.



## Semi di Lino.



I semi di lino sono una delle migliori fonti vegetali di Omega 3, acidi grassi essenziali utili a diverse funzioni del nostro organismo che dobbiamo necessariamente assumere con l'alimentazione. Un'assunzione quotidiana di questi prodotti naturali assicura anche una buona dose di sali minerali tra cui magnesio e fosforo, vitamine (soprattutto del gruppo B e vitamina E) e proteine. Altri benefici dei semi di lino sono la capacità di stimolare il sistema immunitario e la facoltà di donare lucentezza a pelle e capelli. **La dose generalmente consigliata è di 3 cucchiaini di semi di lino tritati sul momento e si usano per condire le insalate, nello yogurt a colazione, per arricchire il pane fatto in casa, nelle zuppe e minestre.**

Le confezioni sono da 200g.

### Dichiarazione nutrizionale

| Valori medi                | Unità | Per 100 g |
|----------------------------|-------|-----------|
| <b>Energia</b>             | kcal  | 443       |
|                            | kJ    | 1581      |
| <b>Gassi</b>               | g     | 36,3      |
| di cui acidi grassi saturi | g     | 4,2       |
| <b>Carboidrati</b>         | g     | 7,4       |
| di cui zuccheri            | g     | 2,1       |
| <b>Fibre</b>               | g     | 24,4      |
| <b>Proteine</b>            | g     | 22        |
| <b>Sale</b>                | g     | 0,0576    |

## La linea semi Molino Mercanti.

Versatili e ottimi per il tuo benessere, i semi si consumano nelle insalate, nelle frittate, nelle polpette di carne o verdura o come ingrediente nell'impasto per la preparazione di pane o dolci.

scopri anche ...



i Semi di Chia, Girasole, Miglio, Mix, Papavero, Sesamo e di Zucca.



dal 1853

Molino Mercanti sas di Bissoli M. Luisa e Figli

Via Marconi, 4 S. Martino Buon Albergo, Verona, 37036 Italy  
Tel. +39 (045) 8780495 - Fax +39 045 992681

info@mercantialimentare.com - clienti@mercantialimentare.com