Julia Brito
Nutricionista · 80026/P

PSYLLIUM HIDRATADO COM ÁGUA

Sugestão de uso diário: Antes do almoço (20 a 30 minutos antes) Diluído em 1 copo cheio de água Vai ajudar a reduzir o apetite, dar mais saciedade e evitar excessos na refeição principal. Antes do jantar: Também com bastante água Além de ajudar na saciedade, pode contribuir para o funcionamento intestinal, especialmente se a ingestão de fibras e água estiver adequada.

1 porção

INGREDIENTES

- 10 gramas de psyllium
- 200 mililitros de água filtrada

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todas todos os ingredientes em um copo.

2º Consuma conforme descrito no seu planejamento alimentar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (210 g)	% DDR
ENERGIA	3 kcal	7 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	0 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	28 %
SÓDIO	9 mg	19 mg	1 %