

אבקת סיבים תזונתיים בטעם תפוח



סיבים תזונתיים הם פחמימות מורכבות, שמקורן במזונות מן הצומח בלבד, ואינן מתפרקות ומתעכלות במערכת העיכול של בני האדם, אלא עוברות שלמות יחסית בקיבה ובמעיי אל מחוץ לגוף. למרות שאינם מתעכלים, סיבים תזונתיים נחוצים לשמירה על תפקוד אופטימלי של מערכת העיכול.



סיבים תזונתיים מתחלקים לשני סוגים מרכזיים: סיבים מסיסים (המתמוססים במים) וסיבים בלתי מסיסים (שלא מתמוססים).

סיבים לא מסיסים הם סיבים שלא מתעכלים ולא נמסים במים. תוכלו למצוא סיבים לא מסיסים בירקות, עלים ירוקים, סובין חיטה מלאה, אגוזים, קטניות וברוב הדגנים המלאים. הסיבים הלא מסיסים עוזרים לזירוז הובלת הפסולת של הגוף דרך מערכת העיכול.

סיבים מסיסים מתנפחים כשהם באים במגע עם נוזל. כשאתם אוכלים מזון עשיר בסיבים מסיסים, הסיבים יתנפחו בבטן ויעזרו לגרום לכם להרגיש מלאים. בנוסף, סיבים מסיסים מסייעים לגדילה של חיידקים טובים במערכת העיכול. חיידקים אלה עוזרים לגוף לקבל חומרים מזינים מהמזון, הם מסייעים ביצירת ויטמינים מסוימים ומגנים על מערכת העיכול מפני פולשים. סיבים מסיסים נמצאים במזונות כמו תפוזים, תפוחים, שעורה, שיבולת שועל, שעועית וברוקולי.

כדי לשמור על תפקוד טוב של מערכת העיכול, מומלץ לצרוך כ- 20-30 גרם סיבים תזונתיים לפחות בכל יום. אם אתם רוצים לוודא שאתם מקבלים את המנה המומלצת, תוכלו לצרוך **אבקת סיבים תזונתיים בטעם תפוח של הרבלייף**. ניתן לשלב אותה כחלק מהתזונה הרגילה או פשוט להוסיף לשייק. האבקה מכילה תערובת טבעית של 100% סיבים תזונתיים, ומנה אחת ממנה מספקת לגוף 25% מהכמות היומית המומלצת של סיבים תזונתיים. מכילה שילוב של סיבים מסיסים ולא מסיסים ויש בה כ-15 קלוריות למנה.

הקפידו על שתייה מספקת

סיבים מסיסים מתמוססים במים ולכן חשוב לשתות כמות מספקת של מים, בכדי שמערכת העיכול תתפקד כמו שצריך. מים עוזרים גם ביצירת מיצי עיכול ורוק והם מובילים חומרים מזינים לתאים השונים בגוף. הקפדה על שתייה מספקת של מים תעזור לכם לשמור על מערכת עיכול בריאה.

יתרונות:

- < מייעל את תהליך העיכול, מסייע בייצור ותחזוקה של המיקרופלורה במעי.
- < מסייע בניקוי הגוף מרעלים ובשמירה על הניקוי הטבעי של הגוף.
- < תורם לתחושת שובע מהירה לאורך זמן, ובכך מסייע לשמירה טובה יותר על המשקל.
- < נוסחה ללא סוכר וללא ממתיקים מלאכותיים
- < מאזן את רמת הסוכר והכולסטרול בדם. הסיבים התזונתיים סופחים אליהם חלקיקי כולסטרול, שומן וסוכר וכך גורמים להפרשתם מהגוף במקום שייספגו בדם.



מכיל:

- < קרניטין – חומצת אמינו בסיסית שמסייעת להפחתה במשקל ותורמת להפקת אנרגיה מרקמת השומן.
- < 5 גרם סיבים תזונתיים למנה.
- < 15 קלוריות למנה.





הצעות הגשה

שייק פאי תפוחים

מרכיבים:

- < 1 כוס מים
- < 1 תפוח בינוני
- < 2 כפות אבקת חלבון
- < 1 כף אבקת סיבים תזונתיים בטעם תפוח
- < 2 כפות מדידה אבקה להכנת משקה פורמולה 1 בטעם וניל
- < 3-5 קוביות קרח

הוראות הכנה:

הכניסו את כל המרכיבים לבלנדר וערבלו היטב.

דייסת שיבולת שועל

אכילת דייסת קוואקר במהלך היום תספק לכם אנרגיה לזמן ארוך ותשמור על רמות סוכר מאוזנות. כל מה שאתם צריכים זה 3 כפות שיבולת שועל, 1 כף אבקת סיבים תזונתיים בטעם תפוח ומים רותחים. כדי שיהיה קצת יותר טעים ומזין, אתם יכולים להוסיף לדייסה שלכם קינמון, תפוח עץ ירוק ופירות יער.



טעם
מק"ט
#2864

טעם
תפוח