**Коктейль Льняной с корицей**

Коктейль льняной с корицей – продукт для диетического профилактического питания, смесь растворимых и нерастворимых пищевых волокон. Пребиотик.

**Состав коктейля льняного с корицей**: семена льна (после извлечения масла), фруктоза, корица молотая, инулин из цикория.

Семена льна – натуральный источник нерастворимых пищевых волокон (клетчатки). Способствуют эффективному очищению кишечника и всего организма в целом. Предотвращает появления чувства голода, ограничивает от переедания.

Корица — натуральный источник нерастворимых пищевых волокон, мощный природный антиоксидант. Способствует замедлению процессов клеточного старения и поддержанию уровня глюкозы в крови.

Инулин из цикория – натуральный источник растворимых пищевых волокон. Способствует поддержанию углеводного обмена, нормализации уровня сахара, активизации процесса сжигания жиров.

Фруктоза — подсластитель, источник энергии, участвует в питании мозга, балансе уровня сахара, образовании гликогена, работе мускулатуры.

**Прием коктейля льняного с корицей способствует**:

 поддержанию функций желудочно-кишечного тракта и печени;

 снижению аппетита;

 достижению эффекта длительного насыщения;

 обогащение рациона пищевыми волокнами.

Коктейль рекомендуются людям, контролирующим массу тела, страдающим избыточным весом и ожирением. Продукт имеет высокую питательную ценностью с невысокой калорийностью. Коктейль льняной с корицей приятный на вкус, легко усваивается и дает много энергии.

Пищевая ценность на 100г продукта: белки — 20 г, жиры — 7 г, углеводы — 19 г, пищевые волокна — 34 г.

Энергетическая ценность — 220 ккал (920 кДж).

**Применение**: взрослым по 1 столовой ложке порошка 2 раза в день.

**Способ применения**: 1 столовую ложку порошка развести в полстакана теплой воды. Тщательно размешать 1-2 минуты.

Можно использовать для приготовления коктейля с теплой водой, фруктовыми соками, молоком, кефиром, йогуртом. А также добавлять в каши, творог, фруктовые пюре.

Как дополнение: коктейль льняной можно использовать также как добавку в тесто на блины, оладьи и другую выпечку.

Употребляя коктейли, желательно выпивать не менее 1,5 л чистой воды в день.

Можно применять больным сахарным диабетом, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта после консультации с врачом.

**Противопоказания**: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью, лица младше 18 лет.

Не содержит консервантов, красителей, ГМО. Без глютена.