

## Mandle natural, velké, Kalifornie 300g



Mandle jsou plné živin a proto právem patří i mezi nejzdravější potraviny.

~~Cena originálního produktu 195,00 Kč~~

Prodejní cena se slevou

CENA (S DPH): 145,00 Kč

Sleva

[Ask a question about this product](#)

Výrobce [World Herbs](#)

---

**Mandě jsou plné živin a proto právem patří i mezi nejzdravější potraviny.**

**Mandle obsahují:** vitamín B1, vitamín B2, vitamín B3, vitamín B5, vitamín B6, vitamín E, vitamín H, biotin, kyselinu listovou, vápník, měď, jod, železo, mangan, hořčík, fosfor, draslík, selen, zinek, vlákninu, bílkoviny, složité sacharidy, omega-3, 6, 9 nenasycené mastné kyseliny, lecitin, laetryl

**Jak mandle připravit:** Mandle můžeme opéci i upražit. Syrové mandle jsou ale nejzdravější. Mandle můžeme před jídlem na 6-10 hodin namočit do vody, čímž v mandlích vzniká tvorba těch správných enzymů a usnadníme si i jejich oloupaní. Po namočení a bez slupky jsou pak mandle lépe stravitelné a chutnější.

**Kalorická hodnota ve 100g:** 2408 kJ (575 kcal), Bílkoviny: 21,2 g. Sacharidy: 21,7 g (z toho cukry 3,9 g). Tuky: 49,4 g (z toho nasycené mastné kyseliny 3,7 g). Vláknina: 12,2 g. Mandle obsahují **vitamin E**, který přispívá k ochraně buněk před oxidativním stresem.

Obsažený **riboflavin** přispívá k normálnímu energetickému metabolismu, k normální činnosti nervové soustavy a normálnímu stavu sliznic. Udržuje normální červené krvinky, stav pokožky, zraku, má vliv na metabolismus železa. Riboflavin stejně jako vitamín E přispívá k ochraně před oxidativním stresem, dále snižuje míru únavy a vyčerpání.

Obsažený **hořčík** neboli **magnesium** má vliv na snížení míry únavy, vyčerpání a elektrolytickou rovnováhu. Dále přispívá k udržení normální činnosti nervové soustavy a svalů, syntéze bílkovin, psychické činnosti. Také se podílí na normalizaci stavu kostí, zubů a na procesu dělení buněk.

Madle obsahují také **fosfor**, který stejně jako riboflavin přispívá k normálnímu energetickému metabolismu, normální funkci buněčných membrán. Přispívá k udržení normálního stavu kostí a zubů.

**Složení:** 100% Mandle jádra natural, bez přísad a konzervačních látek. **Alergen:** Suché skořápkové plody

**Skladování:** Temné, suché místo. Pečlivě uzavírejte.

**Upozornění:** Obsahují kyanid, jenž je při vysokém dávkování jedovatý.

**Země původu:** USA

---