

*Iskoristite chia sjemenke za  
ove ukusne kombinacije!*

**+ Centar Zdravlja**  
PORTAL ZA ZDRAVLJE I LJEPOTU





# NUTRITIVNO BLAGO I SAVRŠEN SASTOJAK ZA SMOOTHIE!

Priprema smoothieja je odličan način zapovećanje unosa nutritivnih spojeva.

Znanstvenici provode sve veći broj istraživanja na temu utjecaja chia sjemenki na zdravlje. Njihova odlična nutritivna vrijednost pomaže u prevenciji i liječenju niza tegoba i bolesti.

Chia sjemenke su jedan od najzahvalnijih sastojaka za smoothie jer se odlično slažu uz sve vrste namirnica, a imaju odličnu nutritivnu vrijednost.

Ako je vaš cilj povećati unos dijetalnih vlakana, stručnjaci preporučuju da odaberete chia sjemenke. Jedna porcija chia sjemenki će zadovoljiti 20% ukupne preporučene dnevne vrijednosti vlakana,

Istraživanja su pokazala da chia sjemenke smanjuju rizik od nastanka bolesti kardiovaskularnog sustava, visokog krvnog tlaka, metaboličkog sindroma i dijabetesa tipa 2. Chia sjemenke reguliraju razinu šećera u krvi i osjećaj sitosti održavaju duže vrijeme.

Odličan su izvor omega 3 i omega 6 masnih kiselina. U njihovom sastavu pronalazimo značajan udio proteina i vlakana, a nimalo kolesterola. Jako su dobar izvor kalcija, fosfora, kalija, cinka, bakra i mangana.

**Zašto su chia sjemenke nutritivno blago i savršen sastojak za smoothie saznajte ovdje!**





# ČUDESNE PREDNOSTI CHIA SJEMENKI

Jedno od posebnih svojstava chia sjemenki jest njihova sposobnost da apsorbiraju vodu i pretvore se u gel koji se može miješati s hranom zbog čega su odličan izbor za programe mršavljenja.

Chia sjemenke (*Salvia hispanica*) su drevna namirnica koja se nekada koristila među aztečkim ratnicima tijekom putovanja. Tada se govorilo da jedna žlica chia sjemenki ratnika može držati sitim čak 24 sata.

Odnedavno su se njihova svojstva opet našla u centru pažnje. Imaju odličnu nutritivnu vrijednost i jedna su od rijetkih namirnica koje pružaju cjelovite proteine. Uz sve to, bogat su izvor antioksidanata, omega 3 masnih kiselina, alfa linolenske kiseline, topivih i netopivih vlakana, minerala kao što su kalcij, kalij, fosfor, bakar, željezo, mangan, magnezij i cink, kao i vitamina B skupine, niacina, riboflavina i tiamina.

Kako biste napravili gel od chia sjemenki, pomiješajte 1/4 šalice chia sjemenki s 2/4 šalice filtrirane vode. Dobro promiješajte, pričekajte nekoliko minuta i pomiješajte opet. Potom pustite da stoji 5 do 10 minuta dok se ne formira gel. Promiješajte još jednom i dodajte pola porcije gela od chia sjemenki u pola porcije obroka.

Gel od chia sjemenki u hladnjaku može stajati do 2 tjedna.

Više o čudesnim prednostima chia sjemenki saznajte [ovdje!](#)



# CHIA SJEMENKE UBRZAVAJU METABOLIZAM I ŠTITE OD RAKA

Chia sjemenke ubrzavaju metabolizam i smanjuju razinu masnog tkiva.

Chia sjemenke su jedna od najzdravijih namirnica, a dosadašnja istraživanja su pokazala da djeluju pozitivno na zdravlje cjelokupnog organizma i sudjeluju u prevenciji niza bolesti.

Posljednjih nekoliko godina su postale jako popularne i sve veći broj ljudi ih konzumira svakodnevno.

Ubrzavaju metabolizam

Chia sjemenke ubrzavaju metabolizam i smanjuju razinu masnog tkiva.

Znanstvenici ustanovili da su chia sjemenke odlične za prevenciju nakupljanja masti na području abdomena.

Smanjuju rizik od nastanka raka

Istraživanja su pokazala da su chia sjemenke odlične za prevenciju raka dojke i maternice, a jedno istraživanje je pokazalo da chia sjemenke potiču stanice raka na samouništenje.

**Kako još chia sjemenke ubrzavaju metabolizam i štite od raka saznajte ovdje!**



# ČOKOLADNI SMOOTHIE SA CHIA SJEMENKAMA



1 šalica bademovog mlijeka  
1 smrznuta banana  
1 žlica meda  
1 žlica chia sjemenki  
2 žlice maslaca od badema  
3 kockice leda

[Pripremu potražite ovdje!](#)



# ZOBENE PAHULJICE S LIMUNOM I CHIA SJEMENKAMA



1/3 šalice zobnih pahuljica  
1/2 šalice bademovog mlijeka  
4 žlice jogurta  
1 žlica chia sjemenki  
1 žličica meda  
naribana korica i sok od 1 limuna

[Pripremu potražite ovdje!](#)



# SMOOTHIE OD ŠPINATA, ANANASA I CHIA SJEMENKI



1 šalica špinata  
1/2 nasjeckanog ananasa  
1 žličica chia sjemenki  
1 žlica meda  
1/2 šalice vode

Pripremu potražite ovdje!



# NAPITAK OD CHIA SJEMENKI I LIMUNOVOG SOKA



1 žlica chia sjemenki  
sok od 1/2 limuna  
1 šalica vode

[Pripremu potražite ovdje!](#)



# VEGANSKI ČOKOLADNI PUDING SA CHIA SJEMENKAMA



1/2 šalice nezaslađenog bademovog mlijeka

1/2 banane

2 žlice chia sjemenki

1/4 žličice ekstrakta vanilije

1 žličica kakaa

Pripremu potražite ovdje!

# PALAČINKE OD BANANE I CHIA SJEMENKI



2 žlice chia sjemenki  
50ml vode  
75g banane  
40g brašna od cjelovitih žitarica  
50ml bademovog mlijeka  
1/2 žličice cimeta  
1 žličica meda  
kokosovo ulje za prženje

Pripremu potražite ovdje!



# DŽEM OD JAGODA I CHIA SJEMENKI



2 šalice jagoda  
1 žlica meda  
2 žlice chia sjemenki

Pripremu potražite [ovdje!](#)

# CHIA PUDING S JAGODAMA



1 šalica kokosovog mlijeka  
1/2 šalice bademovog mlijeka  
2/3 šalice nasjeckanih jagoda  
2 žlice meda  
3 žlice chia sjemenki

[Pripremu potražite ovdje!](#)



# KOLAČIĆI OD CHIA SJEMENKI, LAVANDE I KAKAA



3/4 šalice mljevenih badema

12 očišćenih datulja

2 žlice chia sjemenki

2 žlice kakaa

2 kapi eteričnog ulja lavande

prstohvat soli

1/4 žličice ekstrakta vanilije

Pripremu potražite ovdje!

# KRUH SA CHIA SJEMENKAMA



- 4 žlice chia sjemenki
- 1.5 šalice mlijeka
- 1/4 šalice kokosovog ulja
- 1/2 šalice nasjeckanih jabuka
- 1 vanilin šećer
- 1 šalice šećera
- 3 šalice brašna
- 2 žličice cimeta
- 1 žličica đumbira
- 1 prašak za pecivo
- 1/2 žličice sode bikarbone
- 1 žličica soli

Pripremu potražite ovdje!



# MASLAC OD CHIA SJEMENKI



2 šalice chia sjemenki  
1.5 žlica ulja kanole  
1.5 žličica meda

[Pripremu potražite ovdje!](#)

# PLJESKAVICE OD LOSOSA I CHIA SJEMENKI



2 nasjeckana fileta losoa  
2 žličice senfa  
3 žličice nasjeckanog bosiljka  
1 nasjeckani mladi luk  
1 žlica maslinovog ulja  
sok i naribana korica od 1 limuna  
1/2 naribanog kupusa  
100g jogurta  
sol  
papar  
1 žlica chia sjemenki

Pripremu potražite ovdje!



*Za više  
informacija  
posjetite  
CentarZdravlja.hr*