



EAN13

8436578543199

El psyllium, planta originaria de la India, es una fibra soluble derivada de las semillas de *Plantago ovata* también conocida como *zaragatona*. El psyllium es rico en fibra (soluble) Debido a su excelente solubilidad en agua, el psyllium puede absorber líquido y convertirse en un compuesto viscoso y espeso que resiste la digestión en el intestino delgado.

Ingrediente

100 % Psyllium en polvo

Sin colorantes, ni aditivos ni conservantes

Modo de uso

Disolver de 1 a 2 cucharadas de café (5/10g) una vez al día, en un vaso de agua o zumo. Consumir inmediatamente para evitar que la mezcla se gelatinice. Después de su toma se recomienda la ingesta de otro vaso de agua o zumo. También puede utilizarse para enriquecer diversas recetas de panadería y repostería

Advertencias

Conservar en un lugar fresco y seco.

Información extra

Alta cantidad de fibra

Presenta un 86% en fibra

Información nutricional

Por 100 g

Valor energético	782 kJ / 194 kcal
Grasas	0,1 g
de las cuales saturadas	0,1 g
Hidratos de carbono	2,2 g
de los cuales azúcares	0,1 g
Fibra alimentaria	86,5 g
Proteínas	2,9 g
Sal	0,2 g

Presentación

Envase 200 g