

# ΣΥΜΩΜΕΝΟ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ & ΕΥΕΞΙΑ!



# Ω3

με σπόρους Chia  
& λιναρόσπορο



Για φυσιολογικά  
επίπεδα  
χοληστερίνης

- ✓ Υψηλή περιεκτικότητα σε Ω3 λιπαρά οξέα & φυτικές ίνες
- ✓ Πηγή πρωτεϊνών
- ✓ Χαμηλό σε κορεσμένα λιπαρά
- ✓ Χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα

# Ω3

με σπόρους Chia  
& λιναρόσπορο

Υψηλή περιεκτικότητα  
σε Ω3 λιπαρά οξέα  
& φυτικές ίνες

Χαμηλή  
περιεκτικότητα  
σε σάκχαρα

Χαμηλό σε  
κορεσμένα  
λιπαρά

Πηγή  
πρωτεϊνών



Η Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος  
Ελευθερίου Σοφία αναφέρεται στα πολύτιμα οφέλη  
του ψωμιού Ω3 και προτείνει εύκολες,  
γρήγορες και υγιεινές συνταγές.

Το ψωμί αυτό συνδυάζεται ιδανικά με τρόφιμα πλούσια σε Ω3 λιπαρά όπως είναι ο σολομός, μαζί με τυρί κρέμα χαμηλό σε λιπαρά. Μπορεί ακόμα να συνδυαστεί με αυγό και αβοκάντο ή γουακαμόλε, πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά και να συνοδευτεί με λαχανικά, ώστε να δίνεται η αίσθηση της πληρότητας. Τέλος, τα άτομα που αποφεύγουν τα ζωικά προϊόντα αλλά καταναλώνουν γαλακτοκομικά (lacto-vegetarians) μπορούν να το απολαύσουν με ένα τυρί πλούσιο σε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας και ασβέστιο, καθώς και με ψητά λαχανικά πλούσια σε αντιοξειδωτικά συστατικά.

Η Ελευθερίου Σοφία είναι αριστούχος του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών με Μεταπτυχιακό Δίπλωμα ειδίκευσης στην Εφαρμοσμένη Διατροφή & Διαιτολογία από το ομώνυμο Πανεπιστήμιο, με κατεύθυνση στην Κλινική Διατροφή.

# Ω3

με σπόρους Chia  
& λιναρόσπορο



Για φυσιολογικά  
επίπεδα  
χοληστερίνης

- ✓ Υψηλή περιεκτικότητα σε Ω3 λιπαρά οξέα & φυτικές ίνες
- ✓ Πηγή πρωτεϊνών
- ✓ Χαμηλό σε κορεσμένα λιπαρά
- ✓ Χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα

## Πλούσια Γεύση - Υγιεινή Διατροφή

Το ψωμί Ω3 έχει υψηλή διατροφική αξία, λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε Ω3 λιπαρά οξέα και φυτικές ίνες, χαμηλή περιεκτικότητά σε κορεσμένα λιπαρά και σάκχαρα, ενώ ταυτόχρονα αποτελεί πηγή πρωτεϊνών φυτικής προέλευσης. Η κατανάλωση ενός τροφίμου πλούσιου σε Ω3 λιπαρά οξέα και φυτικές ίνες, και ταυτόχρονα χαμηλού σε κορεσμένα λιπαρά, οδηγεί σε επιπρόσθετα οφέλη υγείας για τον οργανισμό του ανθρώπου, καταναλώνοντάς το στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού και δραστήριου τρόπου ζωής.

Συγκεκριμένα, τα θρεπτικά συστατικά που περιέχει το ψωμί Ω3, **συμβάλλουν στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα, στην αύξηση και διατήρηση της μυϊκής μάζας, καθώς και στην διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών.**

Το ψωμί Ω3 υπερέχει διατροφικά σε σύγκριση με το απλό ψωμί, καθώς περιέχει ξεχωριστά συστατικά, όπως οι σπόροι τσίια, και ο λιναρόσπορος, δύο τρόφιμα εξαιρετικά πλούσια σε Ω3 λιπαρά οξέα. Τα Ω3 λιπαρά οξέα\* καθώς και η χαμηλή πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών, συμβάλλουν στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα.

Το ψωμί Ω3 περιέχει προζύμια σίτου και σίκαλης, που προσδίδουν στο ψωμί εξαιρετική γεύση και άρωμα.

\*Τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται από την ημερήσια πρόσληψη 2g α-λινολενικού οξέως.

# ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΚΑΛΗ ΖΩΗ!

Σάντουιτς με βορζομό & τυρί κρέμα



## ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ

- Ψωμί Ω3 (150g)
- Σολομό καπνιστό (50g)
- 1/4 αγγούρι
- 1/8 φινόκιο
- Κάπαρη (5g)
- Κρεμμυδάκι (5g)
- Τυρί κρέμα χαμηλό σε λιπαρά (20g)

**4,6g Ω3**  
540 ΘΕΡΜΙΔΕΣ

## ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ

- Ψωμί Ω3 (150g)
- 1/2 αυγό
- 1/4 αβοκάντο ή 1 κουταλιά γουσακαμόλε
- 1 φύλλο μαρούλι
- 1/4 ντομάτα
- Αλάτι, πιπέρι

**3,7g Ω3**  
570 ΘΕΡΜΙΔΕΣ

# Ω3

με σπόρους Chia  
& λιναρόσπορο

Σάντουιτς με πέστο & ψητά λαχανικά



## ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ

- Ψωμί Ω3 (150g)
- 1/4 μελιτζάνα (50g)
- 1/4 κολοκύθι (50g)
- Τυρί μανούρι ή ανθότυρο ή χαλούμι (50g)
- 1 κουταλάκι σως πέστο (5g)
- Πάπρικα, αλάτι, πιπέρι

**3,5g Ω3**  
715 ΘΕΡΜΙΔΕΣ



Σάντουιτς με αυγό & αβοκάντο

# ΖΥΜΩΜΕΝΟ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ & ΕΥΕΛΙΑ!

# ΖΥΜΩΜΕΝΟ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ & ΕΥΕΞΙΑ!



## Ω3

με σπόρους Chia  
& λιναρόσπορο

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

	Ανά 100g ψωμιού Ω3	Ανά φέτα ψωμιού Ω3 (30g)	(%RI*)
Ενέργεια (kcal/kJ)	264/1129	80/342	4,1%
Λιπαρά (g)	4,6	1,4	2,0%
Κορεσμένα (g)	0,66	0,2	0,8%
Υδατάνθρακες (g)	42,6	12,9	5,0%
Σάκχαρα (g)	2,64	0,8	0,9%
Πρωτεΐνες (g)	10,9	3,3	6,7%
Εδώδιμες ίνες (g)	6,6	2,0	-
Αλάτι (g)	0,99	0,3	5,0%
Ω3 λιπαρά οξέα	2,31	0,7	110%

Οι διατροφικές πληροφορίες προκύπτουν βάσει εργαστηριακών αναλύσεων.

\* RI: Προσλαμβανόμενη ποσότητα αναφοράς ενός μέσου ενήλικα.

Οι διατροφικοί ισχυρισμοί και οι ισχυρισμοί υγείας που αναφέρονται στο παρόν έντυπο είναι πλήρως εναρμονισμένοι με τους Ευρωπαϊκούς Κανονισμούς (ΕΚ) 1924/2006 και (ΕΕ) 432/2012.

**100g  
ψωμί Ω3**  
καλύπτει 2g  
α-λινολενικού οξέως,  
ποσότητα που  
**συμβάλλει στη διατήρηση**  
**των φυσιολογικών**  
**επιπέδων χοληστερόλης**  
**στο αίμα, όταν**  
καταναλώνεται  
καθημερινά.