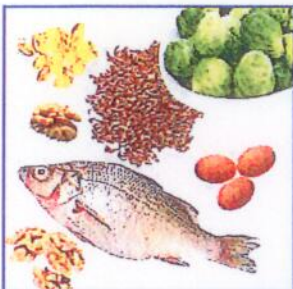


## Wat is Chia zaad?



**Chia zaad is het biologische wondervoedsel.** Of u nu wilt afvallen of gewoonweg **gezonder wilt leven**. Dit zaad is een uitermate gezonde voedingsbron en zit propvol met **enorme hoeveelheden essentiële voedingsstoffen**. Chia zaad is vooral zo gezond vanwege de grote hoeveelheid omega-3 vetzuren (en omega-6). Omega 3 vetzuren zijn de bouwstenen voor onze hersenen, maar het moderne voedingspatroon bevat er veel te weinig. Chia zaad bevat meer dan 23% meervoudig verzadigde vetzuren, waarvan 18% linolzuur, en is daarmee **het zaad met het hoogste gehalte aan omega-3-vetzuren in de plantenwereld**. Chia, wat letterlijk "kracht" betekend in de oude maya taal, werd al eeuwen geleden gebruikt door de Azteken, met name door hun boodschappers en krijgers die hun energie haalden uit deze zaden.

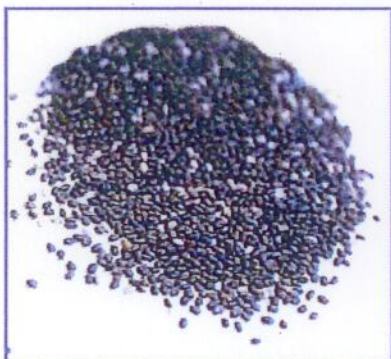


### **Wat Maakt chia zaad zo gezond?**

Chia zaden worden vaak omschreven als 'super food' vanwege de positieve invloed die het heeft op je lichaam en geest. Ze bestaan uit 4 onderdelen:

#### **Omega-3 vetzuren**

Chia zaden bevatten het hoogste percentage omega-3 te vinden in de natuur. **Dit verbetert de werking van je hersenen, verlaagt je cholesterol, verhoogt je weerstand en je hebt minder risico op hart- en vaatziekten!**

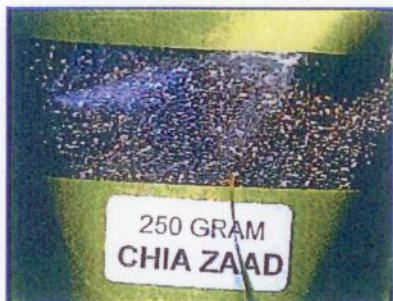


#### **Vezels**

Chia zaad bevat **25% meer vezels dan lijnzaad** maar minder calorieën. Een van de eigenschappen van vezels is dat deze zorgen dat koolhydraten langzamer door het lichaam worden opgenomen. Dit houdt je bloedsuikerspiegel laag. **Ideaal dus voor diabetici**. Ook onderdrukt dit het honger gevoel waardoor je minder zal gaan eten.

#### **Antioxidanten**

Chia zaden bevatten **30% meer antioxidanten dan de blauwe bes**. Antioxidanten maken de vrije radicalen onschadelijk waardoor de **veroudering van de huid en het lichaam wordt vertraagd**.



#### **Proteïnen en mineralen**

Chia zaden bevatten ook een hoop mineralen, onder andere: **15x meer magnesium dan broccoli** en **3x meer ijzer dan spinazie** (dus ideaal voor sporters), **6x meer calcium dan melk** dus erg goed voor de botten. Ook goed als alternatief als je allergisch bent voor proteïnen uit koemelk noten of gluten.

Daarnaast wordt chia zaad biologisch geteeld, er komen dus geen pesticiden aan te pas.

Chia zaad bevat per gram:

- 600% meer omega-3 vetten bevat dan zalm.
- 300% meer ijzer bevat dan verse spinazie.
- 1300% meer magnesium bevat dan broccoli.
- 800% meer fosfor bevat dan verse melk.
- 100% meer vezels bevat dan zemelen.
- 500% meer calcium bevat dan melk.
- 500% meer proteïnen bevat dan bruine bonen.
- 300% meer selenium bevat dan lijnzaad.