

BUENA SEMILLA

PARA TENER EN CUENTA



Positivo

Precaución



COMPARACIÓN NUTRICIONAL
(contenido de Omega 3 mg/ 100 gramos).

Chía

5.200

Caballa

3.300

Nuez

750

INGESTA RECOMENDADA

Para probar la tolerancia, se recomienda comenzar con la ingesta de un vaso de agua en la que se haya dejado reposar una cucharadita de semillas de chía.

Si no causa irritación, se puede mezclar con yogur o jugos de frutas.