

NutriFiber Complex kiudainetesegu ananassi või hapukirsiga

Kiudaineterikas ja maitsev lisand Sinu seedesüsteemile.

- Siguriinuliin aitab kaasa normaalsele sooletalitlusele. Kasulik toime avaldub siis, kui tarbida iga päev 12 g siguriinuliini (= 2 supilusikat kiudainete kompleksi segu päevas).
- Psülliumi ning linaseemne jahvatatud seemnekestad sisaldavad rohkelt kiudaineid.
- **Suure kiudainesisaldusega – päevases annuses on tervelt 15 g kiudaineid.**
- Aitab kiirendada ainevahetust ja on kasulik seedesüsteemile.
- Kasulik lisand neile, kes soovivad tarbida rohkem kiudaineid ja/või langetada kaalu.
- Ilma lisatud suhkruta.
- Ilma lisatud säilitusaineteta.

NutriFiber Complex on sobilik kasutamiseks:

- kõhukinnisuse korral
- kiudaineallikana



NutriFiber Complex on suurepärase ja maitseva lisand smuutile. Vaid 2 spl kiudainetesegu lisab tervislikule toidukorrale lausa 15g kiudaineid.

Lisaks kõhukinnisuse ennetamisele aitavad kiudainerikkad toidud aeglustada süsivesikute imendumist ning pikendada täiskõhutunnet. Kiudained toimivad prebiootikumidena, olles toiduks soolebakteritele.

Siguriinuliin

- Pärineb harilikust sigurist (*Cichorium intybus*).
- Inuliin on lahustuv kiudaine, mis aitab kaasa normaalsele sooletalitlusele ning suurendab roojamisagedust. Kasulikku toimet seedetraktile on näha siis, kui tarbida siguriinuliini iga päev 12 grammi.⁽¹⁾

Linaseemne kestad

- Pärinevad harilikust linast (*Linum usitatissimum*) ning on jahvatatud
- Linaseemne on heaks kiudainete allikaks ning on abiks seedesüsteemi toetamisel.⁽²⁾

Psüllium

- Pärineb kõrbe-teelehe (*Plantago ovata*) jahvatatud seemne välistest kestadest.
- Lahustuv kiudaine, mis imab endasse soolestikus olevat vett ning stimuleerib soolestiku tööd.⁽³⁾

Ananass (*Ananas comosus*) või hapukirss (*Prunus Cerasus*)

- Lisatud segusse külmuivatatuna, et anda juurde maitset.
- Ananass sisaldab märkimisväärses koguses bioaktiivseid ühendeid, tervisele kasulikke kiudaineid, mineraal- ning toitaineid.⁽⁴⁾
- Hapukirss on hea C-vitamiini allikas⁽⁵⁾



TARVITAMISJUHIS:

Päevane soovituslik kogus on 2 supilusikat lisandiks veele, jogurtile, smuutile või pudrule. Enne kasutamist sega pakendi sisu. Kasutamisejärgselt sulge pakend hoolikalt.

KOOSTISOSAD:

Hariliku siguri (*Cichorium intybus*) juurest eraldatud inuliin, hariliku lina (*Linum usitatissimum*) jahvatatud seemnekestad, kõrbetelehe (*Plantago ovata*) psülliumit sisaldavad jahvatatud seemnekestad, hariliku ananassi (*Ananas comosus*) vilja külmuivatatud pulber või hapu kirsipuu (*Prunus Cerasus*) vilja külmuivatatud pulber.

HOIATUSED:

Toode ei ole mõeldud mitmekesise toitumise asendamiseks. Oluline on toituda mitmekülgse ja tasakaalustatult ning harrastada tervislikku elustiili.

SÄILITAMINE:

Hoida originaalpakendis ning toatemperatuuril kaitstuna niiskuse ja otsese päikesevalguse eest.

LISAINFO:

Päritoluriik: Eesti
Netokogus: 200g



Keskmise tootumisalane teave	Ananassimaitseline kiudainete segu		Hapukirsimaitseline kiudainete segu	
	100 g	20 g (2 spl)	100g	20 g (2 spl)
Energiasisaldus	860 kJ / 211 kcal	172 kJ / 42 kcal	843 kJ / 207 kcal	169 kJ / 41 kcal
Rasvad	0,5 g	0,1 g	0,6 g	0,1 g
- millest küllastunud rasvhapped	0,1 g	0 g	0,1 g	0 g
Süsivesikud	13,2 g	2,6 g	11,8 g	2,4 g
- millest suhkrud *	13,0 g	2,6 g	11,0 g	2,2 g
Kiudained	75,6 g	15,1 g	75,3 g	15,1 g
Valgud	4,6 g	0,9 g	4,9 g	1,0 g
Sool	0 g	0 g	0 g	0 g

* Toode sisaldab looduslikult esinevaid suhkruid.



⁽¹⁾ EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the substantiation of a health claim related to "native chicory inulin" and maintenance of normal defecation by increasing stool frequency pursuant to Article 13.5 of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA J. 13, 3951 (2015).

⁽²⁾ Mueed, A., Shibli, S., Jahangir, M., Jabbar, S., & Deng, Z. (2022). A comprehensive review of flaxseed (*Linum usitatissimum* L.): health-affecting compounds, mechanism of toxicity, detoxification, anticancer and potential risk. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 63(32), 11081–11104. <https://doi.org/10.1080/10408398.2022.2092718>

⁽³⁾ McRorie, J. W. & McKeown, N. M. Understanding the Physics of Functional Fibers in the Gastrointestinal Tract: An Evidence-Based Approach to Resolving Enduring Misconceptions about Insoluble and Soluble Fiber. *J. Acad. Nutr. Diet.* 117, 251–264 (2017).

⁽⁴⁾ Mohd Ali, M., Hashim, N., Abd Aziz, S. & Lasekan, O. Pineapple (*Ananas comosus*): A comprehensive review of nutritional values, volatile compounds, health benefits, and potential food products. *Food Res. Int. Ott.* 137, 109675 (2020).

⁽⁵⁾ Kelley, D. S., Adkins, Y. & Laugero, K. D. A Review of the Health Benefits of Cherries. *Nutrients* 10, 368 (2018).