



Solroslecitin

250 g

Art nr: 3061

Vad är lecitin?

Lecitin är ett fettliknande ämne som finns i alla kroppens celler. Bönor, frön och äggula är goda kostkällor.

Lecitin består av flera sorters fosfolipider.

Fosfolipiderna innehåller näringsämnen fett, fosfor och kolin samt inositol (även kallat vitamin B8).

Fettet i fosfolipiderna är en blandning av mättade, enkelomättade och fleromättade fetter.

Lecitin ingår i alla cellmembran.

Hjärnan och nervsystemet innehåller höga halter.

Lecitin är också en av beståndsdelarna i galla.



Bra för levern

Lecitin är en god källa till kolin.

Kolin bidrar till normal homocysteinomsättning och normal fettomsättning.

Kolin bidrar också till att bibehålla normal leverfunktion.

För cellmembran, benstomme och energi

Lecitin innehåller även fosfor.

Fosfor bidrar till cellmembranens normala funktion.

Fosfor bidrar också till att bibehålla normal benstomme och normala tänder samt till normal energiomsättning.

Tillredning en portion

Lämplig portionsstorlek är 1-2 matskedar/dag att blanda i valfri mat eller dryck.

Näringsvärde per matsked (10 g)

Energivärde 72 kcal/296 kJ

Fett i form av fosfolipider 8,3 g

därav mättat 2 g

enkelomättat 1,1 g

fleromättat 5,2 g

Kolhydrater 0,1 g

Fiber 0 g

Protein 0 g

Salt 0 g

Innehåll per matsked (10 g)

Fosfor 300 mg (43 % av DRI*)

Kalium 100 mg (5 % av DRI*)

Kolin 310 mg

Fosfatidylkolin 2400 mg

Fosfatidylinositol 950 mg

Fosfatidyletanolamin 2000 mg

Fosfatidinsyra 350 mg

*DRI = Dagligt referensintag.



© Helhetshälsa Sverige AB
Solroslecitin
2017-01-13

Näringsvärde per 100 gram

Energivärde	719 kcal/2962 kJ
Fett i form av fosfolipider	83 g
därav mättat 20 g	
enkelomättat 11 g	
fleromättat 52 g	
Kolhydrater	1 g
Fiber	0 g
Protein	0 g
Salt	0,08 g*

* Saltinnehållet beror uteslutande på naturligt förekommande natrium.

Ingredienser

Lecitinpulver från solros.

Miljöhänsyn

Lecinet kommer från solrosor som inte har genmanipulerats.

100 % vegetabiliskt

Helhetshälsas Solroslecitin är registrerat av Vegan Society och kan användas av vegetarianer och veganer.

Förvaring: Torrt i rumstemperatur utom räckhåll för små barn.
Undvik exponering för ljus, värme och fukt.

Hållbarhet: Se märkning på burk.



Ett litet företag med stora ambitioner - Egen svensk tillverkning.