

Fos Frutooligossacarídeos 500 g

EAN: 5055148409166 FABRICANTE: LAMBERTS



Prebiótico Natural. Extraído da raiz da chicória.

DESCRIPCIÓN

Os **frutooligossacarídeos (FOS)** são um tipo de fibra solúvel presente em vários vegetais, como chicória e cebola. Este composto natural só pode ser parcialmente digerido pelos humanos, deixando as porções não digeridas como alimento para bactérias amigáveis, as espécies de Bifidobactérias e Lactobacilos.

Este efeito prebiótico significa que, à medida que as bactérias benéficas e amigáveis se multiplicam, as bactérias e leveduras nocivas são controladas, pelo que são produzidas menos toxinas. Isso leva a um melhor tônus intestinal, evacuações mais regulares e uma redução do "desconforto" digestivo.

A pesquisa mostrou que apenas 2 semanas de ingestão diária de 8g de FOS pode aumentar o número de bactérias intestinais benéficas em 10 vezes.

Muitos pesquisadores que trabalham nesta área acreditam que os produtos prebióticos são amplamente subvalorizados em comparação com a popularidade dos probióticos.

LAMBERTS® FOS é um prebiótico natural extraído das raízes da chicória, e a inulina da chicória contribui para o funcionamento intestinal normal, aumentando a frequência dos movimentos intestinais.

Este pó doce solúvel, que pode ser misturado em bebidas quentes ou frias, polvilhado em cereais, em sopas ou ensopados. É adequado para todas as idades, incluindo crianças e mulheres grávidas, é também para pessoas que seguem dietas sem fermento e que tomam medicamentos. Não é irritante e pode ser usado como manutenção.

Pó solúvel branco.

| Informação Nutricional | por 100g | por 20g |
|--------------------------------------|-----------------|----------------|
| Energia | 822 kJ/204 kcal | 164 kJ/41 kcal |
| Carboidratos (frutooligossacarídeos) | 95g | 19g |



Fos Frutooligossacarídeos 500 g

EAN: 5055148409166 FABRICANTE: LAMBERTS



Adequado para vegetarianos e veganos e isento de lactose e gelatina.

Adequado para diabéticos.

A seguinte lista de alérgenos está excluída: ingredientes que contenham trigo, cevada, soja, ovos, leite (e produtos lácteos), lactose, nozes, sulfitos, aipo, fermento e glúten.

Precauções

Se alguma dessas ingestões causar flatulência excessiva, reduza a quantidade e aumente gradualmente. A flatulência é um sinal positivo de que o produto chegou ao intestino e o gás produzido pode causar alguma flatulência no início, porém, após alguns dias, esta desaparecerá. Para ingestões superiores a 10 g (ou 5 g em crianças), dividir a quantidade diária em 2 doses, uma no final do dia, ajudará a reduzir a flatulência.

O FOS pode causar inchaço temporário. Este é um efeito de curto prazo e assim que o seu sistema ?acelerar?, o inchaço desaparecerá. Se o inchaço persistir por mais de 3 dias, reduza a ingestão diária de FOS.

A ingestão diária recomendada varia, dependendo do nível de fibra da sua dieta:

Manutenção da Flora Intestinal: Dose Inicial Dose de manutenção

| | | |
|-----------------------------|------|-----|
| Adultos | 5g | 10g |
| Crianças com 4 anos ou mais | 2,5g | 5g |

Ajuda no trânsito intestinal: Dose inicial de 3 dias Dose normal completa Dose máxima. Manutenção regular

| | | | |
|-----------------------------|------|-----------------|-----|
| Adultos | 5g | experimente 15g | 20g |
| Crianças com 4 anos ou mais | 2,5g | Experimente 5g | 10g |

Nota: Uma colher de chá cheia = 5 g

* Se alguma dessas ingestões causar flatulência excessiva, reduza a quantidade e aumente gradativamente. A flatulência é um sinal positivo de que o produto chegou ao intestino e o gás produzido



Fos Fructooligosacarídeos 500 g

EAN: 5055148409166 FABRICANTE: LAMBERTS



pode causar alguma flatulência no início, porém, após alguns dias, esta desaparecerá. Para ingestões superiores a 10 g (ou 5 g em crianças), dividir a quantidade diária em 2 doses, uma no final do dia, ajudará a reduzir a flatulência.

* Fos Fructooligosacarídeos pode causar inchaço temporário. Este é um efeito de curto prazo e assim que o seu sistema ?acelerar?, o inchaço desaparecerá. Se o inchaço continuar por mais de 3 dias, reduza a ingestão diária de Fos Fructooligosacarídeos.

*Beba pelo menos 2 litros de líquido por dia.
Ingerir conforme as instruções. Não exceda a dose diária expressamente recomendada.

