

Fos Fructooligosacáridos 500 g

EAN: 5055148409166 FABRICANTE: LAMBERTS



Prebiótico Natural. Extraído de la raíz de la Achicoria.

DESCRIPCIÓN

Los **fructo-oligosacáridos (FOS)**, son un tipo de fibra soluble presente en varios vegetales como la achicoria y las cebollas. Este compuesto natural sólo puede ser parcialmente digerido por los humanos, quedando las porciones sin digerir como alimento para las bacterias «amigas», las especies de Bifidobacterias y Lactobacilos.

Este efecto prebiótico significa que al multiplicarse las bacterias «amigas» beneficiosas, las bacterias y las levaduras perjudiciales se controlan, por lo que se producen menos toxinas. Esto lleva a un mejor tono intestinal, evacuaciones más regulares y a una reducción de las «molestias» digestivas.

Las investigaciones han mostrado que, con tan sólo 2 semanas de una ingesta de 8g de FOS diarios, se puede incrementar por 10 veces el número de bacterias beneficiosas intestinales.

Muchos investigadores que trabajan en este campo creen que los productos prebióticos están infravalorados en gran medida en comparación con la popularidad de los probióticos.

FOS de LAMBERTS®, es un prebiótico natural que se extrae de las raíces de achicoria, y la inulina de achicoria contribuye a la función intestinal normal al aumentar la frecuencia de las deposiciones.

Este polvo soluble dulce, que puede ser mezclado en las bebidas frías o calientes, espolvorearse en los cereales, en sopas o en guisos. Es apto para todas las edades, incluyendo niños y mujeres embarazadas, también es para personas que sigan dietas libres de levaduras y las que tomen medicamentos. No es irritante y puede usarse como mantenimiento.

Polvo blanco soluble.

Información Nutricional	por 100 g	por 20 g
Energía	822 kJ/204 kcal	164 kJ/41 kcal
Carbohidratos (Fructo-oligosacáridos)	95 g	19 g



Fos Fructooligosacáridos 500 g

EAN: 5055148409166 FABRICANTE: LAMBERTS



Apto para vegetarianos y veganos y exento de lactosa y gelatina.

Apto para diabéticos.

Se excluye la siguiente lista de alérgenos: ingredientes que contienen trigo, cebada, soja, huevos, leche (y productos lácteos), lactosa, nueces, sulfitos, apio, levadura y gluten.

Precauciones

Si alguna de estas ingestas causa excesiva flatulencia, reducir la cantidad e ir la aumentando gradualmente. La flatulencia es un síntoma positivo de que el producto ha llegado al intestino y el gas producido puede provocar algunas flatulencias al principio, sin embargo, después de unos días, esto desaparecerá. Para ingestas superiores a 10 g (o 5 g en niños), dividir la cantidad diaria en 2 tomas, una al final del día, ayudará a reducir la flatulencia.

FOS puede causar hinchazón temporal. Éste es un efecto a corto plazo y una vez que su sistema se "acelere", la hinchazón desaparecerá. Si la hinchazón continúa durante más de 3 días, reducir la ingesta diaria de FOS.

La ingesta diaria recomendada varía, dependiendo del nivel de fibra en su dieta:

Mantenimiento Intestinal :	Flora	Dosis Inicial	Dosis Mantenimiento
Adultos		5 g	10 g
Niños de 4 años en adelante		2,5 g	5g

Ayuda Tránsito intestinal:	Dosis de 3 días iniciales	Dosis normal completa	Dosis máxima. Mantenimiento regularidad
Adultos	5 g	intentar 15 g	20 g
Niños de 4 años en adelante	2,5 g	Intentar 5 g	10 g

Nota: Una cucharilla de té colmada = 5 g



Fos Fructooligosacáridos 500 g

EAN: 5055148409166 FABRICANTE: LAMBERTS



* Si alguna de estas ingestas causa excesiva flatulencia, reducir la cantidad e ir la aumentando gradualmente. La flatulencia es un síntoma positivo de que el producto ha llegado al intestino y el gas producido puede provocar algunas flatulencias al principio, sin embargo, después de unos días, esto desaparecerá. Para ingestas superiores a 10 g (o 5 g en niños), dividir la cantidad diaria en 2 tomas, una al final del día, ayudará a reducir la flatulencia.

* Fos Fructooligosacáridos puede causar hinchazón temporal. Éste es un efecto a corto plazo y una vez que su sistema se "acelere", la hinchazón desaparecerá. Si la hinchazón continúa durante más de 3 días, reducir la ingesta diaria de Fos Fructooligosacáridos.

* Beber al menos 2 litros de líquido al día.
Ingerir según se indica. No superar la dosis diaria expresamente recomendada.

