

Pasta di glucomannano

Cosa contiene?

Il glucomannano, una fibra solubile che si estrae dalla radice di una particolare pianta asiatica chiamata Konjac, priva di calorie e che, in quanto tale, non viene assorbita dal nostro organismo. A contatto con l'acqua può aumentare il proprio volume fino a 60 – 70 volte. Proprio per questo, determina un senso di sazietà che dura a lungo. Inoltre, aumentando l'apporto giornaliero di fibra, contribuisce al benessere intestinale, migliorandone il transito.

Come inserirla nella dieta chetogenica?

Può essere inserita liberamente come componente di un pasto principale, in quanto priva di calorie.

Ci sono controindicazioni?

No, ad esclusione del fatto che, se consumata in eccesso o non accompagnata da un corretto apporto idrico, potrebbe apportare flatulenza e gonfiore addominale.

