

# 兰香子/明列子/罗勒籽\*饱腹感30倍[100g]

产品名称	兰香子/明列子/罗勒籽*饱腹感30倍[100g]
公司名称	南宁市佳尚咖啡红茶商行
价格	7.00/包
规格参数	品牌:兰香子 净重:100 (g) 原料与配料:兰香子
公司地址	中国 广西 南宁市西乡塘区 秀灵路62号319室
联系电话	86 0771 5791195 13457077759

## 产品详情

品牌	兰香子	净重	100 (g)
原料与配料	兰香子	保质期	12 (个月)
原产地	广西	生产厂家	广西
特产	否	储藏方法	贮藏于干燥避光处
等级	优	规格	100g
生产日期	见外包装	产品类别	营养饮品

夏季特惠！明列子/罗勒籽/兰香子 满腹种子饱腹感30倍！！！！

100g只需10元！~~~

[品名]明列子/罗勒籽/兰香子

[净重]100g

[保质期]12个月

[营养成分]含各种矿物质、vb1、vb2、胡萝卜素，丰富的机酸、糖类及b族维生素等

[食用方法]

1) 每天饭前30-60分钟，以4g-8g的量用冷开水或温水吞服。或者用水泡膨胀后食用。和水果酸奶等食品一起食用味道更好！

2) 和软饮料一起饮用：把罗勒籽加入水或喜欢的软饮料中，这样就可以制成特殊风味的饮料，事前让其膨胀，饮用后可以减少吃零食的次数，很方便！

3) 做为甜品：像珍珠奶茶一样的口感。罗勒籽和酸奶也很相配。做为甜品食用口感受也很好~

4) 拌入料理中：罗勒籽拌入日常料理。与调料一起制成口味极佳的菜肴，加入汤和煮的菜肴中味道也很好。在被膨胀之后的罗勒籽中加入液体糖味道也非常好！

### [兰香子的介绍]

明列子属于食品类，它可不是药哦，图中饮料里就是明列子。

推荐吃法是吞的，但是如果是在忍不住也可以咬哦，我就是忍不住咬的，因为它实在是太可爱了,推荐加入牛奶或果汁一起喝。

[兰香子的工作原理]基本原理：由于罗勒种在胃中膨胀，因此消除了饥饿感，达到控制过度饮食的目的。

罗勒籽遇水冲泡、其种籽外面会出现白色的粘膜物（果胶）用热水冲泡速度更快。一般皆用冷开水冲泡、方便、迅速。在冲泡的容器内，若用手指触摸时，可以感觉到那一层透明却看不见的保护膜存在。

罗勒籽见水会膨胀，并把水分保存住的功能。不被胃肠等消化器官吸收，吸收水份后的胶状外皮可以将附着在肠壁的废物吸收之后排出体外，是保持良好体内环境的好帮手。

明列子最重要的特点就是:只要吃一点点，可以有很长时间的饱腹感。建议是10克的放饮料里，可以代替一顿饭。那么10克的明列子的热量是多少呢？呵呵，只有44大卡的热量(一个正常的成年人一天躺在那里一动不动也可以消耗大概2500大卡的热量，可是我们每个人都会有走动，所以你哪怕早中晚吃三顿下

来才150大卡而已在加上其他的東西最多也只不过是800大卡左右...)

明列子本身就是食品 很安全,即使不需要減重也可以加在甜品飲料里吃!

明列子屬唇形科草本植物種子,富含各種礦物質、vb1、vb2、胡蘿蔔素,豐富的機酸、糖類及b族維生素等。

用開水沖泡3分鐘後即可飲用,或者用果汁牛奶等飲品沖泡風味更佳!~~