



Quinoa alba 150 gr SPRINGMARKT

Quinoa contine toti cei 9 aminoacizi esentiali, care se regasesc foarte rar in proteina vegetala. Nivelul sau proteic este mai ridicat decat cel al multor tipuri de carne, fiind mai usor de digerat decat proteina animala. Este bogata in antioxidantul quercentina care lupta impotriva radicalilor liberi. **Nu contine gluten!**

Quinoa are un continut foarte scazut de grasime, nu produce colesterol, prevenind astfel formarea placilor de aterom si reducand riscul de atac de cord.

Quinoa **contine mai mult calciu decat laptele** ajutand la intarirea scheletului, a oaselor si a cartilajelor, devenind un bun factor de protectie impotriva degradarii oaselor, artritei, malabsorbției calciului si a altor dereglari similare.

Este recomandat pentru curele de slabire, lupta foarte bine impotriva obezitatii si va ajuta sa va mentineti greutatea sub control. Un studiu realizat la Universitatea din Milano a determinat ca quinoa si hrisca controleaza de zece ori mai bine apetitul ca alte cerealele si sunt foarte bogate in antioxidantul numit quercentina.

Valori nutritionale /100g:

- * Energie 372kcal
- * Proteine 11,49g
- * Grasimi 4,86g
- * Carbohidrati 71,2g
- * Calciu 66mg
- * Fier 8,5mg
- * Vitamina C 1g
- * Tiamina 0,24g
- * Riboflavina 0,23g
- * Niacina 1,4g.

Depozitare: A se pastra la loc uscat si racoros.

Tara de origine: Bolivia/Peru.

Administrare

Este un aliment care nu contine gluten si astfel se poate introduce chiar si in alimentatia copiilor incepand de la varsta de 8 luni. Poate fi servit in multe feluri: ca atare, budinca, ca si cereale adaugate in salate, in supe sau sosuri.