

Faina integrala de grau 500 gr SOLARIS

FAINA INTEGRALA DE GRAU SOLARIS - 500 G



CE CONTINE

Contine vitamine: A, B, E, K, D, PP, complexul B: B1, B3, B5. Include o doza considerabila de minerale: seleniu, mangan, calciu, magneziu, sodiu, clor, sulf, siliciu, cobalt, cupru.

ISTORIC

Faina macinata pe o moara traditionala cu pietre. Prin macinarea lenta nu se altereaza calitatile cerealelor, faina avand o calitate superioara comparativ cu fainurile obtinute prin macinare pe moara industriala, la viteze mari, cand bobul este incalzit la temperaturi de 80 grade. S-a descoperit cultivarea acestei cereale in mileniul 8 i.e.n.

CUM ACTIONEAZA

Faina integrala de grau are un indice glicemic cu 19% mai mic fata de faina alba. Este o importanta sursa de fibre alimentare.

PENTRU CE RECOMANDAM

Graul contine, in principal, fibre insolubile, esentiale pentru buna functionare a tranzitului intestinal. Se stie ca, in general, o dieta bogata in fibre poate contribui la prevenirea bolilor cardiovasculare. Faina de grau contribuie semnificativ la aportul zilnic de antioxidanti, compusi care ne protejeaza celulele de actiunea negativa a radicalilor liberi.

CUM SE CONSUMA

Este folosita in panificatie si in diferite mancaruri, pentru a le schimba consistenta si gustul.