



Seminte decorticate de canepa 100 gr SOLARIS

CE CONTIN

Constituie o sursa ideala de energie, bogata in proteine, continand 31% proteina completa, cu toti aminoacizii esentiali si in acizi grasi nesaturati, avand raportul ideal intre Omega 6 si Omega 3 de 3:1. De asemenea, semintele sunt o sursa bogata in vitamina E si vitaminele B.

CUM ACTIONEAZA

Decorticate, ele contin 30% proteine, din care 65% este o proteina usor de digerat, edestina, ceea ce face ca semintele de canepa sa fie un aliment ideal pentru vegetarieni, inlocuind cu succes lipsa proteinelor de origine animala.

PENTRU CE RECOMANDAM

Semintele decorticate de canepa sunt recomandate in: Oboseala, stres -magneziul si proteinele de calitate din semintele de canepa te ajuta sa te hranesti corect in perioadele de solicitare intensa si sa iti pastrezi echilibrul in situatii de stres. Sarcina, alaptare -continutul nutritiv bogat recomanda semintele de canepa in dieta viitoarelor mamici si a mamicilor care alapteaza. Nivelul ridicat de Omega 3 la mame a scazut incidenta de nasteri premature, a crescut greutatea copilului la nastere, de asemenea a imbunatatit inteligenta bebelusilor de 18 luni. Hipertensiune -prezenta magneziului ajuta la reducerea tensiunii, iar aportul de grasimi sanatoase (acizii grasi omega 6 si omega 3) in raportul ideal de 3:1 te elibereaza de problema gasimilor nesanatoase pentru viata arterelor. Diabet -indexul glucemic al semintelor de canepa decorticate este considerat mic datorita continutului scazut de carbohidrati. Semintele sunt, de asemenea, pline de elemente nutritive care modereaza nivelul de zahar din sange. Canepa e singura samanta comestibila care contine acid gamma-linolenic benefic in tratarea simptomelor premenstruale si ale menopauzei.

CUM SE CONSUMA

Ca atare sau presarate peste creme, iaurturi, salate sau sosuri.