



Curmale fara samburi 500 gr SPRINGMARKT

Descriere

Curmalele sunt renumite inca din antichitate si sunt cultivate de 4000 de ani. In Egiptul Antic era considerat un simbol al fertilitatii. Curmalele cand ajung la maturitate, fructele devin dulci si foarte aromate.

Curmalele sunt fructe foarte nutritive, avand un continut ridicat in glucide. Completeaza aportul zilnic de fibre prin continutul bogat de magneziu, calciu, sulf, fier, potasiu, fosfor, vitaminele A, B si D, saruri minerale, apa - aproximativ 30%.

Curmala este unal dintre cele mai bune energizante naturale! Stimuleaza sistemul nervos, alunga oboseala, ajuta concentrarea si intareste sistemul imunitar. Este recomandata in perioadele de efort fizic si intelectual.

Curmalele au un continut bogat de potasiu, care mentine sanatatea sistemului nervos si reduce riscul de atac cerebral.

Studiile (Jurnalul de Obstetrica si Ginecologie in 2011 din Statele Unice) arata ca consumul curmalelor in timpul sarcinii intareste musculatura uterina si poate duce la o nastere fara efort prea mare. Intarirea musculaturii uterin este foarte importanta mai ales in ultimele luni al sarcinii. In plus curmalele ajuta la alungarea depresiei dupa nastere!

Compozitia chimica a curmalelor este urmatoarea:

energie - 1346 kJ/ 318 kcal

grasimi - 0,2%

glucide - 73%

din care zaharuri 70%

proteine - 2,2%

fibre - 7.5%

Prin continutul lor bogat in substante energetice, curmalele au o valoare nutritiva importanta.

Mod de utilizare: Se pot consuma ca atare sau impreuna cu fulgii de cereale, musli, iaurt sau alte fructe.

Tara de origine: Iran