

Seminte de dovleac crude si decojite 150 gr SOLARIS



CE CONTIN

Sunt bogate in vitaminele E, B1, B6, acid folic, minerale - magneziu, seleniu, mangan, cupru, fosfor, in triptofan si fitosteroli.

CUM ACTIONEAZA

Vitamina E continuta este un antioxidant care neutralizeaza radicalii liberi din organism, imbunatateste vederea si joaca un rol important in reducerea simptomelor asociate artritei si astmului. Seleniul preluat din semintele gustoase este vital pentru un organism sanatos. Dieta cu seminte de floarea soarelui are efecte benefice si asupra scaderii nivelului colesterolului. Ajuta la reducerea nivelului de colesterol din sange, la imbunatatirea raspunsului sistemului imunitar.

CUM SE CONSUMA

Se pot consuma ca atare sau in preparate de tip salate si pateuri raw vegane. Pot fi presarate in coca painii sau peste covrigi, inainte de a-i introduce la cuptor.

PENTRU CE RECOMANDAM

Va recomandam sa consumati semintele de floarea soarelui neprajite, pentru aport de lipide bune si minerale.