



## **Seminte de pin 50 gr SOLARIS**

### **CE CONTIN**

Vitamine: A, C, D, luteina, acid pinoleic minerale:  
fier, magneziu, cupru, mangan, grasimi bune: Omega  
9 si Omega 3.

### **CUM ACTIONEAZA**

Au un continut ridicat de grasimi bune Omega 9 si Omega 3, dar si de magneziu, contribuind astfel la reglarea tensiunii arteriale si la diminuarea colesterolului. Un alt aspect important este efectul consumului semintelor de pin asupra vederii: semintele de pin contin o cantitate mare de vitamina A, dar si de luteina, un antioxidant esential pentru prevenirea degenerescentei maculare. Continutul semnificativ de magneziu din semintele de pin le face ideale pentru inlaturarea oboselei si a stresului, dar si pentru prevenirea crampelor musculare.

### **CUM SE CONSUMA**

Pot fi consumate ca atare sau preparate in salate raw vegan sau fursecuri cu seminte. Cateva seminte de pin dau o aroma puternica oricarei salate proaspete si chiar prajiturilor. Semintele de pin merg de minune in salate de tot felul (in special cu spanac), pe pizza, cu paste si parmezan, cu ciuperci. Se folosesc frecvent la humus sau pesto.

### **PENTRU CE RECOMANDAM**

Sunt eficiente in compensarea deficitului de acizi grasi nesaturati si pentru tonifierea organismului.