



Miez de dovleac 300 gr RAWLI

Semințele de dovleac sunt o sursă excelentă de nutrienți esențiali, însă sunt recunoscute în special pentru aportul bogat de magneziu și zinc.

Estimativ, 100 de grame de semințe de dovleac pot conține:

- Calorii: 127 kcal
- Carbohidrați: 15 grame
- Proteine: 5 miligrame
- Grăsimi: 21,43 grame
- Acizi grași saturați: 1g
- Magneziu: 90,69mg
- Calciu: 78,18mg
- Sodiu: 20,26mg

Magneziul în organism

Magneziul joacă un rol extrem de important în peste 300 de reacții enzimatice din organismul uman, inclusiv în metabolism și în sinteza acizilor grași și a proteinelor.

Specialiștii recomandă bărbaților cu vârste între 19 și 30 de ani să consume 400mg de magneziu pe zi, iar femeilor 310mg în mod normal și 350mg în timpul sarcinii.

Antioxidanți

Miezul de dovleac conține antioxidanți precum carotenoidele și vitamina E, care pot reduce inflamațiile și protejează celulele de radicalii liberi nocivi.

Acizi grași Omega-3

Semințele de dovleac reprezintă una dintre cele mai bune surse de acizi grași omega-3. Conform studiilor, acești acizi grași pot reduce riscul de aritmie și tromboză, afecțiuni care pot conduce la infarct sau chiar moarte cardiacă subită.

Beneficii pentru sănătate

Datorită aportului de grăsimi sănătoase, magneziu și zinc din semințele de dovleac, consumul acestora chiar și în cantități mici poate avea efecte extrem de benefice.

#1: Poate ajuta în tratarea anumitor tipuri de cancer

Dietele bogate în miez de dovleac au fost asociate cu reducerea riscului de cancer la stomac, la sân, la plămâni și de colon.

Studiile sugerează că linganii din semințele de dovleac pot juca un rol esențial nu doar în prevenția, ci chiar în tratarea cancerului de sân.

#2: Poate preveni insomnia

Miezul de dovleac este o sursă bogată de triptofan, un antioxidant utilizat în tratarea insomniei cronice.

#3: Poate ajuta în dietele de slăbire

Semințele de dovleac sunt o gustare excelentă pentru persoanele care urmează o dietă de slăbire, datorită faptului că pot menține senzația de sațietate pentru mai mult timp.

Cum se consuma

Iată câteva moduri în care puteți consuma miezul de dovleac RAWLI:

Ca atare

Semințele de dovleac sunt excelente așa cum sunt și, de foarte multe ori, nu necesită asocierea cu alte alimente.

Coapte

Puteți înlocui chips-urile cu [miezul de dovleac copt cu sare roz de Himalaya](#) pentru o gustare de seară naturală și plină de savoare.

Unt din miez de dovleac

Asemănător cu untul de **caju**, untul din miez de dovleac se poate prepara foarte ușor, cu ajutorul unui blender.

De ce sa alegi produsele RAWLI

Motivele pentru care clienții noștri aleg cu încredere gama de produse RAWLI sunt, cu siguranță, multe și variate.

- **Calitate excepțională**

Toate produsele RAWLI sunt **100% naturale, vegane, fără gluten și nemodificate genetic** .
Ingrediente utilizate în prepararea gamei RAWLI sunt selecționate atent și provin de la distribuitori și producători locali autorizați.

- **Încredere și experiență**

Cu o **experiență de peste 12 ani** în domeniul medicinei naturiste și al produselor BIO, avem încredere că echipa noastră de profesioniști înțelege cerințele și nevoile clienților, oferindu-le acestora doar produse de cea mai înaltă calitate.

- **Varietate de produse**

În prezent, gama RAWLI conține 25 de produse, iar compania noastră investește constant în dezvoltare și diversificare pentru a satisface toate nevoile clienților noștri.

Așadar, fie că ați adoptat o dietă vegană, fie că doriți să vă îmbunătățiți stilul de viață, produsele perfect echilibrate din gama RAWLI pot fi alegerea perfectă pentru întreaga familie.