



Semințe crude de susan 250 gr RAWLI

Semințele crude de susan RAWLI reprezintă o sursă excelentă de fibre și carbohidrați și sunt bogate în vitamine și minerale esențiale.

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

- Calorii: 573 kcal
- Carbohidrați: 23,45 grame
- Proteine: 17,73 grame
- Fibre: 11,8 grame
- Grăsimi: 50 grame

Bogate în minerale

Semințele de susan sunt bogate în:

- **Cupru**

Este un mineral important în sistemul anti inflamator și poate reduce durerea provocată de artrita reumatoidă.

- **Magneziu**

Poate preveni spasmele cauzate de astm și poate scădea tensiunea arterială.

- **Calciu**

Poate ajuta la protejarea celulelor colonului împotriva substanțelor chimice cauzatoare de cancer.

- **Zinc**

Poate preveni osteoporoza, atât la persoanele în vârstă, cât și la femeile aflate în perioada post-menopauză.

Beneficii pentru sănătate

Semințele de susan sunt poate cel mai vechi ingredient culinar cunoscut omenirii, egiptenii folosindu-le chiar și în scop medical încă din 1500 î.Hr. Conform arheologilor, grecii antici consumau de asemenea semințele de susan pentru a își spori performanțele atletice.

În prezent, beneficiile lor asupra organismului uman le-au adus din ce în ce mai mult în atenția nutriționiștilor din întreaga lume.

#1: Pot preveni diabetul

Semințele crude de susan conțin atât magneziu, cât și alți nutrienți cu proprietăți demonstrate de combatere a diabetului. Studiile au corelat consumul acestor semințe cu scăderea tensiunii arteriale și a glucozei plasmatică la diabeticii hipersensibili.

#2: Pot facilita digestia

Fibrele joacă un rol crucial în menținerea sănătății sistemului digestiv. Consumul semințelor de crude de susan este direct legat de prevenția unor afecțiuni gastrointestinale precum diareea sau constipația.

#3: Pot reduce hipertensiunea

În ziua de astăzi, hipertensiunea este cea mai mare problemă de sănătate la nivel mondial. Uleiurile naturale și acizii grași din semințele de susan pot preveni dezvoltarea anumitor afecțiuni cardiace. Pe lângă acestea, magneziul din compoziția inului poate avea proprietăți vasodilatante, reducând tensiunea arterială.

#4: Proprietăți anticancerigene

Magneziul conține de asemenea compuși anticancerigeni, denumiți fitați.

#5: Sănătatea pielii

Susanul este bogat în antioxidanți și posedă proprietăți antibacteriene și antivirale, oferind pielii mai multe beneficii.

Cum se consuma

Semințele de susan se pot consuma ca atare, însă sunt mai des folosite în diferite combinații. Iată câteva idei de preparate cu susan:

Covrigi cu susan

Sunt poate cel mai popular produs al patiseriilor din România, însă se pot prepara și în casă. Pregătiți coca, formați covrigii, presărați susanul și puneți la cuptor în funcție de rețetă.

Batoane de susan cu miere

Semințele de susan se pun într-o tigaie preîncălzită și se amestecă până când capătă o culoare aurie. Se adaugă apoi mierea și se continuă amestecând continuu timp de aproximativ un minut, până când cele două ingrediente se omogenizează. La final, se pune preparatul în forme și se lasă să se întărească.

Halva din semințe de susan

Mărunțiți semințele de susan cu ajutorul blender-ului până când veți obține o pastă. Adăugați apoi miere și esențe sau arome naturale și amestecați până la omogenizare. Puneți produsul obținut în formă și lăsați la frigider peste noapte.

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**. Ingredientele 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.