



Bautura de migdale eco 1 ml SANO VITA

Bautura vegetala din migdale bio, este o alegere potrivita pentru inlocuirea laptelui de origine animala. Il poti consuma ca atare in orice moment al zilei sau ca ingredient in diferite retete culinare. Nu contine zahar, aditivi sau conservanti.

Bautura este bio, niciunul din ingrediente nu provine din culturi modificate genetic.

Nu inlocuieste laptele matern si nici formule instantane destinate copiilor sub 12 luni.

Contine:

Apa, **migdale** coapte, zahar din struguri, guma de carruba, arome naturale.

Laptele de migdale este un excelent inlocuitor al laptelui de vaca, recomandat vegetarienilor, veganilor si tuturor celor care au decis sa isi imbunatateasca starea de sanatate printr-o alimentatie echilibrata si diversificata, profitand, in acelasi timp, la maximum de beneficile pe care natura ni le ofera.

Combinatia intre migdale si cereale il va face sa devina rapid bautura ta racoritoare preferata, pe timp de vara sau in orice alt anotimp in care alegi sa te hranesti sanatos.

Beneficii:

- Nu contine colesterol.
- Este un foarte bun antioxidant.
- Are un indice glicemic scazut, motiv pentru care este recomandat persoanelor care sufera de diabet sau celor cu probleme de greutate.
- Datorita continutului ridicat de proteine, vitamine si minerale, laptele de migdale se recomanda pentru intarirea organismului in general si in tratamentul anemiei, in special.
- Un pahar de lapte de migdale de 200 de ml nu are multe calorii, deci reprezinta un aliment/ o gustare potrivita pentru cei care incearca sa isi mentina greutatea sau sa slabeasca.
- Laptele de migdale contine fosfor, element cu un rol deosebit de important in consolidarea oaselor si a dintilor.
- Proteinele din compozitia migdalelor ajuta la arderea grasimilor, deci se recomanda

personelor care incearca sa elimine kilogramele in plus.

Poti introduce laptele de migdale in alimentatia copilului tau de la varsta de 8 luni, dar nu inlocui pentru sugarul mai mic de aceasta varsta laptele de la san cu lapte de orez sau de migdale. Daca nu il poti alapta cum ti-ai dori, apeleaza la laptele praf cu formule speciale, doar acela contine in totalitate nutrientii de care au nevoie bebelusii. Daca, dupa aceasta varsta, alegi sa ii introduci in alimentatie laptele vegetal, pentru a-i asigura toti nutrientii, ofera-i, prin rotatie, mai multe tipuri de lapte.

Atat cei mici, cat si cei mari vor savura cu placere preparatele care au la baza laptele de orez cu migdale si, de cele mai multe ori, acestea sunt foarte simplu de pregatit. Incearca laptele de migdale ca bautura racoritoare, nu va fi nevoie nici maca sa o indulcesti, intrucat el are in mod natural un gust usor de dulce. Nu uita smoothiurile hranitoare cu lapte de migdale, budincile de chia sau tapioca cu lapte de orez cu migdale sau prajiturile de casa cu lapte vegetal.