



# Lúcuma Eco

**Nombre Botánico** Pouteria lucuma

**Familia** Sapotacea

## Valoración del Producto:

Es un árbol que llega al 15 a 20 metros de altura. Sus hojas son de color verde oscuro, alternas y lanceoladas con bordes ondulados, de hasta 20 cm de largo y 10 cm. La Lúcuma es una fruta marrón que varía en tamaño, dependiendo de las variedades, con una pulpa de color amarillo intenso. Cada fruta tiene dos grandes semillas color marrón oscuro que ocupa un tercio de la fruta.

La Lúcuma en harina se extrae a partir de la Lúcuma de Seda, es un producto 100% natural elaborado bajo el sistema de Túnel de aire caliente permitiendo conservar así todas sus propiedades nutritivas. Partes utilizadas: fruto.

## Principales Ventajas:

Se usa popularmente como energizante y antidepresivo.

Esta fuente importante de carbohidratos, fibra, minerales y vitamina. Fue utilizado por los antiguos peruanos en la dieta y para usos medicinales. En la actualidad se considera un buen antioxidante.

## Consejos de uso:

Se puede utilizar en bebidas (batidos, *milkshakes*) y postres (tartas).

Dosificación: 4 cucharadas de harina de lúcuma deshidratada equivalen a 1kg de la fruta. Se rehidrata con agua fría en una relación de 50/50.

## Contraindicaciones documentadas:

Nivel alto de fructosa.

## Caducidad y condiciones de almacenamiento:

2 Años. Guardar en lugar seco y protegido de la luz solar.

## Información Nutricional:

Rica en Fósforo, Calcio y Hierro contiene además cantidades significativas de Tiamina (Vit. B1) y Riboflavina (Vit. B2)

<b>Lúcuma Eco polvo</b> Información Nutricional	
	<b>Por 100 g</b>
<b>Energía (Kcal/Kj)</b>	329/1.376
<b>Proteínas (g)</b>	4
<b>Carbohidratos (g)</b>	13
de los cuales azúcares	13
<b>Fibra alimentaria (g)</b>	2,3
<b>Grasas (g)</b>	2,4
de las cuales saturadas (g)	0,0
de las cuales trans (g)	0,0
<b>Sal (mg)</b>	0,0
<b>Tiamina (mg)</b>	0,2
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,3
<b>Hierro (mg)</b>	4,6

Sin gluten.

Sin derivados lácteos ni gelatina.

Sin aditivos.

Sin OGM.

Sin azúcar añadido.

Sin colorantes, saborizantes ni conservantes añadidos.

## Presentaciones:

(200 g) Doypack  
(500 g) XL Pack  
(1 kg) XXL Pack

## Advertencia:

Personas con dietas restrictivas deberían consultar a su profesional de la salud o nutricionista antes de adoptar o rechazar el uso de nuestros productos. No se puede recomendar el uso de nuestro producto para el tratamiento de otras condiciones que el hambre.

Como siempre consulte a su médico o dietista antes de añadir cualquier suplemento a su dieta. Dependiendo de las condiciones agrícolas y especies los valores anteriores pueden estar sujetos a las fluctuaciones naturales. Esta especificación no libera al comprador de nuestros productos de su deber de diligencia y responsabilidad.

Te recordamos que toda la información ofrecida en esta ficha es de carácter orientativo y es presentada en buena fe a partir de fuentes diversas, de investigaciones propias y ajenas a la compañía.

La información presente en esta ficha no reemplaza la opinión de personal médico cualificado ni pretende diagnosticar, tratar o curar ninguna condición de salud.

Si te encuentras en estado de gestación, si estás tomando medicamentos o sufres de algún problema de salud, consulta primero a tu médico o terapeuta cualificado antes de tomar este producto.

Mantener el producto fuera del alcance de los niños.

Almacenar en lugar fresco y seco.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable.

## Producido por:



Teléfono: (+ 34) 97 757 31 84

Email: [ksorensen@energyfeelings.com](mailto:ksorensen@energyfeelings.com)

Web: <http://www.energyfeelings.com>