



granos y semillas



Las semillas, granos y legumbres **son alimentos de alto valor nutricional** por su aporte de **proteínas de calidad, fibra, vitaminas y minerales**. Estos alimentos ofrecen una **gran versatilidad en la cocina** pues sirven como base o acompañamiento en infinidad de recetas.



amaranto el grano más nutritivo

Tiene un **gran contenido de proteína (19%)**. Es fuente de minerales y de vitaminas esenciales: A, C, E, K, B2, B3, B5, B6, B9. **Rico en fibra**, da **sensación de saciedad**, **ayuda al tránsito intestinal**, reduce la absorción de colesterol, la presión arterial, y **ralentiza la absorción de azúcares**.
Presentación: XXL Pack 1Kg



chía semilla eco prebiótico y saciante

Las semillas de chía tienen un alto nivel de proteína, 5 veces el calcio de la leche y grandes cantidades de ácidos grasos esenciales. Es fuente de magnesio, manganeso, cobre, niacina, zinc y otras vitaminas. Ricas en fibra dietética, tiene efectos prebióticos y previene la absorción de azúcares y grasas. Ofrece sensación de saciedad. **Presentación:** XXL Pack 1Kg y XL Pack 500g



chía semilla ricas en omega 3

Las semillas de chía tienen un alto nivel de proteína, 5 veces el calcio de la leche y grandes cantidades de ácidos grasos esenciales. Es fuente de magnesio, manganeso, cobre, niacina, zinc y otras vitaminas. Ricas en fibra dietética, tiene efectos prebióticos y previene la absorción de azúcares y grasas. Ofrece sensación de saciedad. **Presentación:** XXL Pack 1Kg y XL Pack 500g



garbanzo fuente de fibra y proteína

Rico en **proteínas vegetales (19%)** y excelente **fuentes de fibra (17%)** con elevado nivel de polifenoles, **potentes antioxidantes**, numerosos **minerales: calcio, sodio, hierro, zinc, selenio, potasio y fósforo; vitaminas C, K, A y del grupo B**. Las legumbres reducen el colesterol de manera natural. **Presentación:** XXL Pack 1Kg



guisante verde partido muy bajo en grasas

Alto contenido de **proteínas vegetales (23%)** y gran **fuentes de fibra (22%)**, minerales: calcio, sodio, hierro, zinc, selenio, potasio y fósforo; **vitaminas C, K, A y del grupo B**. La inclusión del guisante en la dieta reduce el colesterol de manera natural. Bajo aporte calórico y una cantidad casi inexistente de grasas. **Presentación:** XXL Pack 1Kg





lenteja roja pelada proteína vegetal de fácil digestión

Las lentejas peladas rojas, también llamadas **lentejas coral**, son recomendables para las personas con problemas digestivos, al no tener piel **facilitan la digestión**. No necesitan remojo previo a su cocción, **basta con cocerlas durante media hora**, para disfrutar de un plato muy nutritivo, saludable y con mucho color.

Presentación: XXL Pack 1Kg



quinoa blanca fuente de calcio

La quinoa **destaca en contenido de potasio, magnesio, calcio, fósforo, hierro, zinc y vitaminas del complejo B y E** con función **antioxidante**. Es una **fuentes de calcio**, y por lo tanto es útil para los veganos e intolerantes a la lactosa. Está libre de gluten y es **fácil de digerir**.

Presentación: XXL Pack 1Kg



sésamo natural semilla sin tostar, 100% RAW

El sésamo o ajónjolí es una semilla oleaginosa que se consume en recetas como ensaladas, wok, sushi, salteados, pastas, sopas, salsas, rebozados, empanados, cereales, muesli, elaboración de panes o repostería... Puedes hacerte **Tahini o hummus**. El tahini tiene un sabor mas suave si el sésamo no se ha tostado.

Presentación: XXL Pack 1Kg, XL Pack 500g



sésamo negro semilla sin tostar, 100% RAW

El sésamo negro destaca por su contenido en: **calcio, hierro, magnesio y fósforo**. Rico en ácidos insaturados que ayudan a **mantener los niveles de colesterol**. La combinación de sésamo negro y legumbres nos garantiza el **aporte de aminoácidos esenciales** en la dieta, una proteína completa vegetal.

Presentación: XXL Pack 1Kg, XL Pack 500g



trigo sarraceno proteína completa sin gluten

El trigo sarraceno es un **pseudo cereal rico en carbohidratos**, en forma de almidones **y con muy buen sabor**. A diferencia de otros granos, tiene un **índice glucémico de medio a bajo**. Algunos de sus hidratos de carbono, el fagopyritol y d-chiro-inositol pueden regular la subida de glucosa en sangre después de las comidas. **Presentación:** XXL Pack 1Kg

