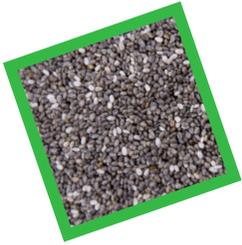


Di seme in seme

Il ruolo dei semi per la salute e il benessere



Sono piccolissimi, ma estremamente ricchi di sostanze salutari come proteine, fibre vegetali e acidi grassi essenziali. Per questo possono aiutarci a stare bene e anche a prevenire alcuni problemi di salute.

Si tratta dei semi, con cui possiamo arricchire la nostra alimentazione mangiandoli in modica quantità da soli o aggiungendoli alla colazione, alle insalate e alle pietanze. Molti di essi poi forniscono un importante contributo nella regolazione dei livelli degli zuccheri e del colesterolo nel sangue.

Fra i più noti e utilizzati, oltre che salutari, ci sono

- 🌿 i **semi di chia**, ricchi di calcio, manganese, fosforo, fibre vegetali, antiossidanti e proteine
- 🌿 i **semi di girasole**, ricchi di vitamine, acidi grassi essenziali, ferro, magnesio, potassio, calcio
- 🌿 i **semi di sesamo**, ricchi di calcio, ferro, magnesio, zinco e fibre vegetali
- 🌿 i **semi di cumino**, ricchi di ferro, flavonoidi, vitamine, calcio, magnesio e fosforo
- 🌿 i **semi di lino**, fonte di Omega 3, lignani, mucillagini e fibre

E ancora
semi di melograno, di **zucca**, di **canapa**...

**Una miniera di salute e benessere
a portata di piatto**

Di seme in seme

Il ruolo dei semi per la salute e il benessere



Sono piccolissimi, ma estremamente ricchi di sostanze salutari come proteine, fibre vegetali e acidi grassi essenziali. Per questo possono aiutarci a stare bene e anche a prevenire alcuni problemi di salute.

Si tratta dei semi, con cui possiamo arricchire la nostra alimentazione mangiandoli in modica quantità da soli o aggiungendoli alla colazione, alle insalate e alle pietanze. Molti di essi poi forniscono un importante contributo nella regolazione dei livelli degli zuccheri e del colesterolo nel sangue.

Fra i più noti e utilizzati, oltre che salutari, ci sono

- 🌿 i **semi di chia**, ricchi di calcio, manganese, fosforo, fibre vegetali, antiossidanti e proteine
- 🌿 i **semi di girasole**, ricchi di vitamine, acidi grassi essenziali, ferro, magnesio, potassio, calcio
- 🌿 i **semi di sesamo**, ricchi di calcio, ferro, magnesio, zinco e fibre vegetali
- 🌿 i **semi di cumino**, ricchi di ferro, flavonoidi, vitamine, calcio, magnesio e fosforo
- 🌿 i **semi di lino**, fonte di Omega 3, lignani, mucillagini e fibre

E ancora
semi di melograno, di **zucca**, di **canapa**...

**Una miniera di salute e benessere
a portata di piatto**