



FICHA TÉCNICA

GERMINADO DE GIRASOL



GERMINADO DE GIRASOL

Helianthus annuus



GERMINACIÓN



10 días

DURACIÓN DE VIDA



18 días

REFRIGERACIÓN



2°C a 6°C

PORCIÓN RECOMENDADA



50 gr de germinado al día

DISPONIBILIDAD



Todo el año



CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES

VITAMINAS: A, C, D, E, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12.

MINERALES: Potasio, calcio, hierro, fósforo, magnesio, manganeso, cobre, zinc y selenio.

BENEFICIOS

- Contiene **Vitamina E** que actúa como antioxidante, al ayudar a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres. También prevenir o retardar la disminución la de Alzheimer.
- Contiene **fósforo** que ayuda a la mantención de los huesos y los dientes, y para formación de musculo y de otros tejidos.
- Contiene **bajas cantidades de sodio**, así que son recomendados ampliamente para personas con problemas cardiovasculares también por su contenido alto en ácidos grasos poliinsaturados.
- Recomendado para un mejor rendimiento en personas que les gusta la práctica de deporte por su alto contenido energético.
- Gran aporte de **vitamina D** que ayuda la correcta absorción de calcio y fosforo, ayuda a que las células no desarrollen intolerancia a la insulina y favorece al sistema inmune.
- **Vitamina B1** que es importante para el crecimiento y desarrollo de las células además de que ayuda los alimentos se conviertan en la energía que el organismo necesita.
- **Vitamina B3** participa en el sistema nervioso y el la mantención de la piel.
- Brinda un excelente aporte de proteína de alta calidad que favorecerá a los músculos, recomendado para personas deportistas.

RECOMENDACIONES DE USO

Su sabor fresco puede combinarse con ensaladas, dips, sandwiches, pizzas, sopas, fruta, yogurt o solo como una colación.