



morello



che cosa contiene?



SEMI DI LINO

I semi di lino hanno un altissimo contenuto di omega 3, rinforzano il sistema immunitario e contribuiscono alla depurazione dell'organismo. Piccoli e scuri vengono impiegati nei prodotti da forno perché anche ad alte temperature il loro contenuto di omega 3 rimane intatto.



SEMI DI GIRASOLE

Si contraddistinguono per il loro contenuto di acidi grassi tra i quali l'acido folico e l'acido linoleico. Contengono vitamine del gruppo B e vitamina E che svolge una funzione antiossidante e protegge le cellule del corpo dallo stress ossidativo. Presentano inoltre un contenuto rilevante di magnesio e potassio oltre a ferro e zinco.



GRANELLA DI SOIA

I semi della soia contengono un'elevata quantità di proteine, lipidi polinsaturi e glucosidi che comprendono isoflavoni e saponine. Questo legume ha un basso contenuto di carboidrati mentre è ricco di proteine e minerali. La soia contiene anche fibra alimentare molto importante per l'organismo.



CRUSCA DI GRANO TENERO

È ricchissima di minerali e fibre. Contiene vitamine del gruppo B e beta-glucani che migliorano in modo significativo la risposta del sistema immunitario alle infezioni batteriche.



SEGALE

È un cereale di montagna che si adatta bene, come l'avena, anche ad altitudini elevate e resiste ai climi freddi: cresce anche in terreni poveri e matura velocemente. È ricca di fibra solubile ed è un alimento energetico.



ORZO

È stato in assoluto il primo cereale ad essere coltivato dall'uomo infatti le testimonianze più antiche risalgono al periodo neolitico. L'orzo contiene proteine, pochi grassi, vitamine del gruppo B e apporta un buon quantitativo di minerali tra cui magnesio.