

Brazilski orah sirovi



brazilski-orah.jpg



Velika korist za organizam u malim količinama. Povećanje imunološkog sistema P Zaštita od kardiovaskularnih bolesti P Povećanje metabolizma štitne žlijezde P Djeluje kao preventiva za karcinom.

Ocjena: Neocjenjeno

Cijena

2,09 €

[Postavi pitanje vezano za ovaj proizvod](#)

Proizvođa: [Roba na mjerenje \(1 kom 100 gr\)](#)

Opis

Brazilski orah je južnoameričko stablo *Bertholletia excelsa* iz porodice Lecythidaceae. Visoko je oko 45 metara i može živjeti do 500 godina. Plodovi su bogati selenom, magnezijem i tiaminom. Uz bogatstvo selena i brojnih minerala i vitamina, najbolji je prirodni izvor neophodne aminokiseline metionin i sadrži 14% proteina, 11% ugljenih hidrata i 67% masti.

Bogat su izvor kvalitetnih masnoća poput monozasićenih masnih kiselina, polinezasićenih masnih kiselina i omega-6 masnih kiselina, kao i fitosterola.

Od 6 do 8 brazilskih orašastih plodova (28g) sadrži 185 kalorija, 4 grama proteina i 3 grama ugljenih hidrata. Brazilski orasi obezbjeđuju 2 grama vlakana na 28g, što je 8 procenata preporučenog dnevnog unosa prema smjernicama američkog Ministarstva za poljoprivredu zasnovane na PDU od 2.000 kalorija na dan. Oni obezbjeđuju 5% PDU kalcijuma i 4% gvožđa.

Napomena:

Orašasti plodovi: Brazilski orah sirovi

Zbog visokog sadržaja masti brazilski orasi lako mogu da užegnu. Čuvajte ih u hladu ili u hladu ili zamrzivaču kako bi ih održali svežim. Prekomjerno konzumiranje brazilskih oraha može dovesti do trovanja selenom. Zbog toga se savjetuje jesti najviše do 4 oraha na dan.

Recenzije

Trenutno nema recenzija za ovaj proizvod.