

# I Semi di Canapa. Peculiarità e Valori Nutrizionali

I semi di canapa sono un'esplosione di energia e nutrimento, racchiusi in un chicco ricco e pieno di vita rappresentano uno degli equilibri più perfetti che esistano in natura.

Se ben conservati mantengono al loro interno tutta la vitalità di cui necessiterebbe la pianta per nascere e iniziare una crescita robusta e veloce.

Tra le decine di fondamentali caratteristiche è utile sottolineare:

**LA NATURALE E TOTALE ASSENZA DI GLUTINE!** Come tutti i prodotti derivanti dalla Canapa, anche i semi mantengono intatta questa interessante caratteristica. Sempre più persone manifestano intolleranze, specialmente al glutine.

I semi possono essere un valido alleato in aiuto alle diete previste per chi risente di intolleranze al glutine o al lattosio. **L'ELEVATO CONTENUTO DI PROTEINE NOBILI** Altrettanto interessante è l'apporto proteico che questi semi sono in grado di dare: circa il 30% di proteine composte, tra gli altri, di tutti gli aminoacidi essenziali.

La nostra dieta è in continua evoluzione, sempre più alla ricerca di fonti di proteine vegetali, sane e naturali. I semi di Canapa sono una pronta risposta a questa esigenza. **L'ELEVATO APPORTO DI VITAMINE E, DI FIBRE E DI MINERALI** Composti da una parte coriacea sono ricchi di fibre insolubili, ne contengono infatti circa il 20%.

Ricchi di Tocoferoli (VITAMINA E) forniscono una utile

quantità di sodio assieme ad una serie di importanti sali minerali: Potassio, Magnesio, Ferro e Zinco **IL RICCO CONTENUTO DI ACIDI GRASSI ESSENZIALI  $\Omega$  3 E  $\Omega$  6** Caratteristica non meno importante è l'elevato contenuto di acidi grassi essenziali OMEGA 3 e OMEGA 6. Questi infatti per quanto possano essere preziosi, se non assimilati nel giusto rapporto di 3 parti di OMEGA 6 e 1 parte di OMEGA 3 possono portare gravi scompensi al nostro organismo.

I semi di Canapa sono naturalmente dotati di questo rapporto ottimale!

Mangiati crudi mantengono intatti tutti i sapori e le caratteristiche di olio, semi decorticati e farina.

Se tostati invece hanno un gusto inconfondibile ed una croccantezza a prova di dolce: cospargine il gelato o lo yogurt, il frullato o le lasagne. Sono speciali se integrati negli impasti di pani o pizze, e caratteristicamente deliziosi con marmellata o miele.

**Ai prodotti di Canapa vengono riconosciute proprietà terapeutiche per combattere Colesterolo, malattie cardiovascolari, malattie ossee e infiammazioni e malattie della pelle.**

valori nutrizionali medi per porzione di 56 grammi

**Energia**

**322 Kcal**

**Carboidrati Totali**

Zuccheri

Fibre

**6,7g**

1,7g

3,9g

## Grassi Totali

Saturi

Monoinsaturi

Polinsaturi

Ω6

Ω3

24,6g

2,3g

2,7g

19,7

14,6

5,1

## Proteine

18,5g

## Colesterolo

0,0g

Vitamina E

Fosforo

Magnesio

Ferro

Zinco

Manganese

154%

81%

150%

43%

67%

280%