

# **L'Olio di Canapa, Peculiarità e Valori Nutrizionali**

L'Olio di Canapa è uno degli alimenti più completi ed essenziali del nostro pianeta. Riconosciuto come integratore alimentare dal Ministero della Salute è un alimento prelibato e dal sapore caratteristico.

Fondamentale per il corretto funzionamento del sistema cardiocircolatorio ha diverse notevoli caratteristiche:

## **ELEVATO CONTENUTO NEL GIUSTO RAPPORTO DI ACIDI GRASSI $\Omega$ 3 e $\Omega$ 6**

Caratteristica fondamentale 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.

L'olio di Canapa è **naturalmente dotato di questo rapporto ottimale!**

## **ELEVATO APPORTO ENERGETICO: CIRCA 880 Kcal per 100ml**

Una sana e naturale fonte di energia pronta all'uso.

Infatti bastano due cucchiaini da tavola al giorno saranno sufficienti a darci le forze e la protezione necessarie per affrontare al meglio la giornata.

**NATURALMENTE SENZA**

## **GLUTINE!**

Un'ulteriore interessante caratteristica che contraddistingue tutti i prodotti derivanti dalla canapa è quella della **totale assenza di glutine, e di tutti gli altri più comuni allergeni come soia, frutta in guscio o lattosio.**

Un piacevole e caratteristico sapore **potrà arricchire qualsiasi ricetta e dieta specifica** senza doversi preoccupare di spiacevoli reazioni!

## **ELEVATO CONTENUTO DI VITAMINE**

Della spremitura a freddo si può apprezzare la perfetta conservazione di tutte le vitamine contenute nel seme, e fondamentali ad una rapida e vigorosa crescita della pianta.

Un discreto contenuto di VITAMINA A e VITAMINA E, naturali antiossidanti che favoriscono anche il mantenimento di una pelle giovane, troviamo anche VITAMINE B1 e VITAMINE B2, compresa la PP e la VITAMINA C.

Usa l'olio di Canapa ogni volta che vuoi, in ogni ricetta tu voglia provarlo ti stupirà cambiando totalmente il sapore del tuo piatto, e facendoti provare sapori che non hai mai assaggiato.

Particolarmente adatto ai piatti freddi può essere utilizzato nella preparazione di dolci o comunque al consumo giornaliero di qualsiasi altro olio di semi.

**All'olio di Canapa vengono riconosciute proprietà terapeutiche per combattere Colesterolo, malattie cardiovascolari, malattie ossee, infiammazioni e malattie**

della pelle.

## Valori nutrizionali medi per 100ml

Energia

Carboidrati

Grassi Totali

Saturi

Monoinsaturi

Polinsaturi

Ω6

Ω3

Proteine

Vitamina E

828 Kcal 10,0g 92.0g

8.0g

10.0g

72.4g

54.5g

17.8g 0,0g 6.1 mg

## LINEE GUIDA PER L'ASSUNZIONE DELL'OLIO DEL DOTTOR JONAS ELIA

[fonte della tabella](#)