

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 Ω 3 E Ω 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%

La Farina di Canapa. Peculiarità e Valori Nutrizionali

La farina di canapa ha tutti i potenziali per diventare l'alleato numero 1 in cucina.

I pregiati valori nutrizionali le consentono di essere un alimento nutriente e allo stesso tempo gustoso, in grado di donare un tocco totalmente innovativo ad ogni ricetta che più ci piace.

Tra i pregi che essa può vantare vale la pena di sottolineare:

**LA NATURALE E TOTALE ASSENZA DI
GLUTINE!**

Come tutti i prodotti derivanti dalla Canapa, anche la farina mantiene intatta questa **interessante caratteristica**. Sempre più persone manifestano **intolleranze**, specialmente **al glutine**.

La farina di Canapa può essere **usata con altre farine**, anche quelle senza glutine donando un vero e proprio **sapore caratteristico!**

L'ELEVATO CONTENUTO DI PROTEINE NOBILI

Altrettanto interessante è l'**apporto proteico** che questa farina è 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**. La farina di Canapa è una pronta risposta a questa esigenza.

L'ELEVATO APPORTO DI VITAMINE E, DI FIBRE E DI MINERALI

Composta dalla parte coriacea del seme la farina di canapa è ricca di **fibre insolubili**, ne contiene infatti **circa il 20%**.

Ricca di Tocoferoli (**VITAMINA E**) fornisce 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 Ω 3 E Ω 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.

La farina di Canapa è **naturalmente dotata** di questo rapporto ottimale!

Divertiti integrando la farina di Canapa nelle tue ricette preferite. Ti basterà sostituirla con una piccola quantità che va dal 10% al 30% sul totale della farina usata per ottenere un risultato completamente nuovo e sfizioso. Inizia da un 10% e aumenta a piacere in seguito, potrai fare diverse prove: è buona sia con ricette dolci che salate!

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 100 grammi di farina di canapa

Valore Energetico

Carboidrati

Zuccheri

Fibre

Grassi Totali

Saturi

Monoinsaturi

Polinsaturi

Ω-6

Ω-3

Proteine

Vitamina E

Calcio

Fosforo

Magnesio

Ferro

Zinco

Manganese

Colesterolo

303 Kcal

43g

2g

41g

9,5g

1g

1g

7,5g

5,7g

1,8g

33g

5%

18,8%

142,9%

125,3%

107,1%

72%

650%

0,0g