



## Semi

Denominazione	Descrizione	Unità	Foto
Semi di Lino Dorato	<p>Contengono acidi grassi essenziali, vitamine B ed E un'antiossidante naturale oltre a oligo-minerali come ferro e zinco.</p> <p>Sono ricchi di omega 3 e omega 6, acidi grassi importanti per tenere sotto controllo i livelli di colesterolo, e sono utili nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e nei disturbi infiammatori.</p> <p>Inoltre contengono fibre solubili (mucillagini) che sono un ottimo rimedio per la prevenzione della stipsi: un cucchiaio di semi in ammollo lasciato riposare tutta la notte libera una mucillagine che, se bevuta al mattino, favorisce il transito intestinale.</p> <p>Il seme di lino ha un rivestimento molto duro e, se consumato intero, potrebbe non essere adeguatamente assimilato per cui, per assorbirne al massimo tutte le proprietà, l'ideale è acquistarli interi ed eventualmente macinarli a casa.</p> <p>I semi macinati possono essere aggiunti ai cereali, alle zuppe, alle insalate, agli yogurt e ai succhi di frutta.</p> <p>Una volta cotti invece si possono aggiungere a minestre, passati di verdura e zuppe. Inoltre possono essere uniti alle farine, per la preparazione di pane, pizze, torte e biscotti.</p> <p>Per i vegani, i semi di lino macinati sono un ottimo sostituto delle uova nella preparazione dei dolci (un</p>	kg	



## Semi

	cucchiaino di semi macinati unito a tre cucchiaini di liquido sostituisce un uovo)		
Semi di Lino Scuro	Hanno le stesse proprietà dei semi di lino dorati.	kg	
Pinoli sgusciati	<p>I pinoli sono i frutti commestibili di alcune varietà di pini. Utilizzati tradizionalmente in cucina per la preparazione del pesto alla genovese e del castagnaccio, sono un alimento estremamente ricco di proprietà benefiche. Aiutano a contrastare i danni derivanti dai radicali liberi e agiscono contro l'invecchiamento cellulare</p> <p>I pinoli sono particolarmente ricchi di proteine e di fibre vegetali, sono una buona fonte di zinco, vitamina B2 e potassio. Contengono inoltre una elevata quantità di acido linoleico (aiuta a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo), magnesio (agisce contrastando i crampi muscolari), vitamina C (rinforza le difese immunitarie) vitamina E (antiossidante), luteina (protegge la vista) e ferro.</p>	kg	
Semi di Chia	I semi di chia ( <i>Salvia Ispanica</i> ), una pianta originaria del Messico della famiglia delle Labiate (come la <i>Salvia Officinalis</i> , il timo, il rosmarino, l'origano, il basilico e la menta, solo per citarne alcune specie) sono un toccasana per il benessere dell'uomo. Sono ricchi di vitamine (A,B,C) e di proteine; contengono una importante quantità di acidi grassi omega3 e omega6 utilissimi per tenere sotto controllo i livelli ematici di colesterolo e	kg	



## Semi

	<p>una notevole quota di minerali (fosforo, calcio, potassio, magnesio, ferro, zinco e rame). Sono ricchissimi di antiossidanti che proteggono le cellule dai danni causati dai radicali liberi e dall'invecchiamento. Come i semi di lino, sono indicati per problemi di stitichezza e di colon irritabile.</p> <p>Hanno la capacità di assorbire grandi quantità di acqua (9 volte superiore al loro peso) formando un gel prezioso per raccogliere e trasportare le tossine e le scorie presenti nell'intestino.</p> <p>Sono indicati anche a chi desidera perdere peso e a chi soffre di pressione alta.</p> <p>Non contenendo glutine, possono essere assunti da chi soffre di celiachia o di intolleranza al glutine.</p> <p>Sono ottimi aggiunti nei frullati di frutta o di verdura, nell'insalata, nelle minestre, nelle zuppe o utilizzati per la preparazione di pane, focacce, dolci da forno e dessert in genere; se aggiunti ai succhi di frutta sviluppano un gel che rende la preparazione simile a un budino.</p>		
Semi di Girasole	<p>Ricchi di sostanze benefiche fondamentali per la salute dell'organismo. In particolare contengono: acido linoleico, vitamine (E e gruppo B), ferro, magnesio, zinco e selenio.</p> <p>Aiutano a controllare i livelli di colesterolo, sono antiinfiammatori e potenti antiossidanti</p>	kg	



## Semi

Semi di Sesamo	Sono <b>ricchi di minerali</b> benefici per la nostra salute, come rame manganese, ferro, fosforo e calcio, e di <b>fitosteroli</b> , utili ad abbassare i livelli di <b>colesterolo</b> nel sangue. Contribuiscono ad innalzare i livelli di <b>vitamina E</b> presenti nell'organismo. Si tratta di una vitamina considerata essenziale per combattere le malattie. Presenza di <b>antiossidanti e omega 3</b> .	kg	
Semi di Zucca	Sono ricchi di minerali (zinco, magnesio, ferro, manganese, selenio, etc), amminoacidi (cucurbitina, L-triptofano, etc), acidi grassi insaturi (acido linolenico, Omega3, etc) e acidi grassi saturi (acido linolenico, Omega3, etc). Abbassano il livello di colesterolo cattivo nel sangue, Favoriscono il riposo e combattono i sintomi depressivi, sono ottimi vermifughi e antinfiammatori naturali, combattono l'acidità e aiutano la corretta digestione, mantengono sana la prostata e combattono le infezioni urinarie.	kg	
Semi di Cacao	Il cacao è composto dal 3 % di acqua, dall'1,7 % di zuccheri, dal 5,8 % di ceneri, dal 13,8 di grassi, dal 19,6 di proteine e dal 33 % di fibre alimentari. I minerali sono: magnesio, potassio, calcio, fosforo, ferro, zinco, rame, manganese, selenio e sodio. Queste le vitamine: vitamine B1, B2, B3, B5, B6, vitamina K e J. Il cacao contiene i seguenti aminoacidi: acido aspartico e acido glutammico, alanina, arginina, cistina, glicina, fenilalanina, istidina, isoleucina, leucina, lisina, prolina, metionina, serina, tirosina, triptofano, valina e treonina.	kg	



## Semi

	<p>Molto importante la presenza di sostanze chimiche con proprietà benefiche per l'organismo umano come la caffeina, le serotonina, la tiramina e la feniletilamina.</p> <p>Energetico, Antiossidante, Combatte il colesterolo, Antidepressivo, Rinforza il sistema immunitario, l'alto contenuto di magnesio è buono per il cuore</p>		
Semi di Papavero	<p>Sono davvero ricchi di sostanze benefiche che aiutano il nostro organismo a rimanere perfettamente funzionante: acidi grassi omega 6, acido oleico, fibre, calcio, fosforo, potassio, manganese, vitamine e molti altri.</p> <p>Alcuni benefici: controllo del colesterolo e del sistema cardiocircolatorio, salute delle ossa (specialmente durante la menopausa), favoriscono il metabolismo, proprietà antiossidanti, combattono ansia e stress.</p>	kg	
Semi di canapa	<p>.I semi di canapa sono composti per un quarto da elementi proteici. Essi contengono infatti tutti gli aminoacidi essenziali per la sintesi delle proteine. Essi contribuiscono al rafforzamento del sistema immunitario del corpo umano e la loro frazione lipidica contiene circa per il 75% <b>acidi grassi polinsaturi</b> considerati essenziali per il funzionamento dei muscoli, dei recettori nervosi. Nei semi di canapa, gli acidi grassi <b>omega3</b> ed omega6 sono presenti secondo un rapporto proporzionale ritenuto ottimale e utile per la regolazione delle attività metaboliche dell'organismo.</p> <p>La presenza di vitamina E, adatta a svolgere una importante azione</p>	kg	



## Semi

	<p>antiossidante, oltre che di sali minerali, come potassio, magnesio e calcio. I semi di canapa sono considerati come un alimento adatto alla prevenzione di colesterolo alto, asma, sinusite, artrosi, tracheite e malattie legate all'apparato cardiocircolatorio, per via del loro particolare contenuto nutrizionale.</p>		
--	--	--	--