

Frutta secca

Denominazione	Descrizione	Unità	Foto
Albicocche secche	L'albicocca essiccata contiene molti minerali: soprattutto potassio, ma anche fosforo, magnesio, ferro e calcio. Cosa più importante è l'alto contenuto di fibra alimentare, che, grazie alle sue proprietà è in grado di apportare benefici alle funzionalità dell'intestino e di ridurre il tasso di colesterolo e di zucchero presenti nel sangue. Possiede elevate quantità di vitamina A che fornisce all'albicocca proprietà antiossidanti che potenziano le difese immunitarie. Inoltre l'abbondanza di carotenoidi stimola la produzione di melanina favorendo l'abbronzatura, migliora le capacità visive e rinforza ossa e denti. 100 g di albicocche secche = 200 cal	1kg	
Arachidi	Hanno un ottimo contenuto proteico ed un discreto profilo amminoacidico (sono tra gli alimenti più ricchi di arginina). I semi di arachide sono ricchi di alcuni minerali come zinco, magnesio, potassio, fosforo, manganese e rame. Anche il contenuto in fibre (25 g/100 g di alimento) e vitamina E è particolarmente elevato. Pur essendo prive di colesterolo le arachidi sono molto ricche di lipidi ed in particolare di acido oleico, lo stesso presente in grandi quantità nell'olio di oliva.	1kg	
Anacardi	Gli anacardi aiutano contro osteoporosi, fragilità vascolare, problemi articolari e colesterolo alto. Contengono un flavonoide che viene assorbito dalla macula retinica, proteggendo gli occhi dagli agenti aggressivi esterni e aiutando nella prevenzione della degenerazione maculare in età avanzata. Secondo una recente ricerca scientifica, gli anacardi aiutano a combattere il diabete. Gli anacardi contengono meno grassi rispetto ad altri tipi di frutta secca. Inoltre, la maggior parte del loro grasso è costituito da acidi grassi insaturi. Gli anacardi contengono acido oleico, una sostanza considerata salutare per cuore e vasi. Sono inoltre molto ricchi di rame.	1kg	
Bacche di Goji	La virtù principale del Goji risiede tuttavia nei suoi 4 polisaccaridi LBP (Lycium Barbarum Polysaccharides). Gli LBP sono unici al mondo, presenti esclusivamente in questa pianta, ed hanno notevoli proprietà antidegenerative . I polisaccaridi delle bacche di Goji sostengono e rinforzano il sistema immunitario . Assumere circa 25 g di bacche di Goji al giorno .	1kg	

Frutta secca

Cacao in polvere	Ricco di sali minerali, vitamine e carboidrati il cacao è un alimento molto energetico. Il cioccolato fondente (quello amaro per intenderci) contiene una buona quantità di sostanze antiossidanti in grado di combattere gli effetti dei radicali liberi e rallentare il processo di invecchiamento delle cellule. L'alto potere antiossidante è dovuto ad un gruppo di composti chiamati polifenoli e più nello specifico i flavonoidi. Questi sono presenti nel cacao più che in ogni altro alimento. In particolare sono presenti due flavonoidi in quantità molto elevate, catechina ed epicatechina, benefiche per la salute. Una regolare assunzione è in grado di aumentare la percentuale di colesterolo buono HDL e di abbassare la percentuale di quello cattivo LDL. La teobromina, insieme alla caffeina, ha la proprietà di aumentare la concentrazione e la prontezza di riflessi, mentre la serotonina ha la capacità di sostenere il sistema nervoso in caso di depressione. La tiramina aiuta a placare gli stati ansiosi ed a riequilibrare l'umore ma nelle persone particolarmente sensibili può far venire il mal di testa. Oltre a queste sostanze anche il triptofano, un aminoacido presente nel cacao, è responsabile delle proprietà antidepressive in quanto attiva la serotonina, una sostanza coinvolta nella regolazione dell'umore. Rinforza il sistema immunitario Buono per il cuore: l'alto contenuto di magnesio è molto importante per la salute cardiovascolare, per il controllo della pressione sanguigna e per la sintesi proteica.	1kg	
Cocco a strisce Smile	Grazie alla lavorazione a crudo con temperature sempre inferiori ai 40°C le Strisce di Cocco contengono una buona quantità di potassio magnesio ferro e fibre. Da sgranocchiare come snack.	1kg	
Cocco essiccato	Contiene una quantità considerevole di sali minerali. Il cocco infatti è un importante fonte di potassio ma contiene anche altri minerali come magnesio, rame, fosforo, zinco e ferro. Contiene zuccheri naturali, fibre vegetali e amminoacidi. Si tratta anche di una fonte di alcune vitamine, con particolare riferimento alle vitamine del gruppo B, alla vitamina C, alla vitamina E e alla vitamina K.	1kg	

Frutta secca

Datteri	Sono ricchi di ferro, vitamine e sali minerali. Contengono zuccheri naturali che li rendono adatti per dolcificare alimenti e bevande. Il consumo regolare di datteri può contribuire ad abbassare il colesterolo. Sono inoltre un vero e proprio antinfiammatorio naturale adatto in caso di raffreddore e irritazioni alle vie respiratorie. Non contengono colesterolo e presentano una scarsa quantità di grassi. Sono ricchi di fibre vegetali e di vitamine del gruppo B, come la vitamina B1, B2, B3 e B5. Contengono inoltre vitamina C. Contribuiscono al buon funzionamento del sistema digestivo, per via della presenza di fibre sia solubili che insolubili e di differenti tipologie di amminoacidi.	1 kg	
Fichi secchi	100 g apportano circa 270 kcal. I carboidrati sono i macronutrienti più abbondanti, il 58%, mentre i contenuti di proteine e grassi è minimo, il 3.5% e il 2.7% rispettivamente. Ottimo è l'apporto di fibra alimentare: il 13% del peso dei fichi secchi è appunto costituito da fibra. L'elevata quantità di fibra alimentare, e la presenza della siconina, li rende anche utili per il mantenimento delle normali funzioni intestinali. Come il frutto fresco, i fichi secchi sono particolarmente ricchi di sali minerali, potassio, ferro e magnesio, e di vitamina C e A. Facile da digerire per la garantita di mucillagini ed enzimi.	1kg	
Gelsi essiccati	Trarre dal frutto un potente medicamento contro i mali della bocca, dei denti, delle fauci e delle arterie, anche nella medicina tradizionale cinese, dove viene considerato epatoprotettore, rinforzante delle cartilagini, diuretico e normalizzatore della pressione sanguigna. I gelsi sono tra i pochi frutti con una buona quantità di proteine, uniche come ricchezza di vitamine del gruppo B, e ricchi di antiossidanti un tocco sano per restare giovani. Nel gelso nero vi è la presenza di antocianosidi ad azione vaso protettiva il gelso bianco, oggetto di numerosi studi scientifici, che ne hanno dimostrato, attività antibatterica. 100 g – 264 kcal	1kg	
Mandorle pelate	Le mandorle sono dei gustosissimi semi provenienti dall'albero del mandorlo, tipico di molte zone del Sud Italia. Sono costituite per il 50% da grassi monoinsaturi e polinsaturi, e sono una preziosissima fonte di energia. 100 g circa 600 kcal. Costituiscono un'ottima riserva di vitamina E. Ritardano l'invecchiamento,	1kg	

Frutta secca

	combattono il colesterolo, aiutano il benessere dell'intestino , hanno un importante contenuto di ferro e per questo aiutano a combattere l' anemia , ma non solo, anche tanto calcio , per la struttura delle ossa . Infine, ma non per questo meno importante, le mandorle sono un toccasana per l'umore .		
Mandorle sgusciate	Maggior contenuto di fibre.	1kg	
Mango a strisce essiccato	Il mango è ricco di sostanze nutritive, soprattutto di composti antiossidanti che danno il tipico colore vivo alla polpa e alla buccia come polifenoli e almeno 25 differenti carotenoidi, tra cui il beta-carotene, responsabile della colorazione giallo arancio della polpa. Questi composti svolgono un'azione antiossidante, soprattutto contro i radicali liberi che si possono formare nel nostro organismo. Il mango possiede ottime proprietà antitumorali, grazie ad una sostanza contenuta al suo interno che si chiama lupeol. Queste proprietà e l'abbondanza in vitamina A, rendono il mango un alimento altamente nutriente, e quindi ottimo per chi soffre di anemia, ha un forte potere antiossidante e potenzia notevolmente le difese immunitarie; possiede inoltre proprietà diuretiche e lassative.	1kg	
Mele, pere, prugne, cachi essiccati	Ottime da sgranocchiare come snack	1kg	
Mele essiccate ad anello	Le Mele essiccate, che sembrano quasi patatine fritte ma, nutrizionalmente parlando, sono molto più buone, sono ricche di potassio, ferro, fosforo, vitamina C e calcio.	1kg	
Mirtilli rossi essiccati	La prerogativa salutare della frutta disidratata della categoria dei "frutti rossi", come bacche di Goji, Aronia, Cranberry (Mirtillo rosso americano), Mirtillo blu, Ciliegie, Fragole, è quella di concentrare, in poca quantità, alte percentuali di antiossidanti, come polifenoli e antocianine, sostanze particolarmente utili per il benessere delle pareti capillari e venose, capaci di attivare i sistemi di difesa e detossificazione, e proteggere l'organismo dallo stress ossidativo indotto dai radicali liberi,	1kg	

Frutta secca

	agendo contro l'invecchiamento cellulare. In taluni casi questi frutti sono dotati anche di altre importanti proprietà, come ad esempio avviene per le bacche di Goji, ricche di vitamina C, carotenoidi ad attività antiossidante, vitamine del gruppo B, oligoelementi, aminoacidi e in più polisaccaridi, ad attività tonico adattogena. La frutta secca disidratata costituisce perciò un alleato della salute e della bellezza.		
Misto frutti di bosco	Oltre ad essere una delizia per il palato sono un pasto eccezionale. I frutti di bosco crudi bio aiutano a mantenere giovani il corpo grazie alla grande ricchezza di antiossidanti e contengono benefici: • Sono ricchi di vitamina C (quasi tutti superano gli agrumi). • I frutti di bosco esercitano una funzione antiossidante, rallentando il processo di invecchiamento. • Sono ricchi di potassio, magnesio, ferro, calcio e acido folico (utilissimo in gravidanza). • Aiutano a regolare la funzione del fegato. • Hanno un basso contenuto di sodio e di grassi. • Rafforzano il sistema immunitario. • Hanno proprietà anti-batteriche e anti-infiammatori. • Combattono le infezioni, l'influenza, il raffreddore, ecc. • Prevengono le infezioni del tratto urinario. • Aiutano a combattere i problemi della pelle come la psoriasi, l'acne, punti neri, brufoli, ecc <u>anche altri grandi</u>	1kg	
Nocciole sgusciate	Le Nocciole sono ricche di acidi grassi essenziali Omega-3, Omega-6 e Omega-9, fibre, vitamina E, vitamine B1, B6, acido folico (o vit. B9), rame, ferro, manganese, calcio.	1kg	
Noci di amazonia	Contengono buone quantità di vitamine, antiossidanti e sali minerali. Presentano un contenuto calorico elevato, pari a 656 calorie circa per 100 grammi di prodotto. Sono una fonte di acido oleico che aiuta ad abbassare il coesterolo LDL e ad innalzare i livelli di coesterolo HDL. Vengono considerate una buona fonte di vitamina E, un potente antiossidante liposolubile. E' importante per mantenere l'integrità delle mucose e delle membrane	1kg	

Frutta secca

	cellulari, oltre che per proteggere la pelle dall'azione dei radicali liberi. In particolare, le noci brasiliane presentano un livello eccezionale di selenio. Mangiare un paio di noci brasiliane al giorno può aiutarci ad arricchire la nostra dieta di selenio. Un apporto adeguato di selenio consente di prevenire problemi alle coronarie e cirrosi epatica. Il selenio aiuta i capelli a crescere forti e sani. Sono una fonte eccellente di vitamine del gruppo B. Oltre al selenio, le noci brasiliane presentano buoni livelli di altri sali minerali, come rame, magnesio, manganese, potassio, calcio, ferro, fosforo e zinco. Il rame aiuta a prevenire anemia e osteoporosi.		
Noci mezze spezzate sgusciate	Le Noci sono ricche di acido linoleico e linolenico, arginina, fosforo, potassio, magnesio, calcio, ferro e zolfo, vitamine B1, B2, B6, ed E; le Noci Brasiliane sono molto ricche di selenio; le Noci Pecan contengono elevate quantità di antiossidanti.	1kg	
Noci rottura	Le Noci sono ricche di acido linoleico e linolenico, arginina, fosforo, potassio, magnesio, calcio, ferro e zolfo, vitamine B1, B2, B6, ed E; le Noci Brasiliane sono molto ricche di selenio; le Noci Pecan contengono elevate quantità di antiossidanti.	1kg	
Prugne secche denocciolate	le Prugne secche sono ricche di fibre, contengono potassio, zinco, magnesio, alte concentrazioni di vitamina A e betacarotene, sostanze antiossidanti utili per l'elasticità e la tonicità della pelle, in grado di contrastare l'azione dannosa dei radicali liberi; sono, inoltre, toniche, energetiche, e, con la loro azione diuretica, sono anche disintossicanti e depurative. Le Prugne secche non sono troppo caloriche (100 grammi, circa 10 frutti essiccati, raggiungono al massimo le 230 calorie) e sono molto sazianti anche a dosi modeste; costituiscono un ottimo spuntino spezza-fame, specie se accompagnate a yogurt e cereali integrali che ne esaltano l'azione lassativa, dovuta alla presenza di una particolare sostanza, la difenilisatina, in grado di stimolare la peristalsi intestinale	1kg	

Frutta secca

Prugne secche con nocciolo	Il <u>dottor Mozzi</u> parla spesso di prugne secche come rimedio quasi universale contro tanti piccoli problemi che spesso ci affliggono , uno su tutti il naso chiuso. In caso di naso chiuso è sufficiente mangiare una prugna secca e tenersi il nocciolo in bocca per almeno 20-30 minuti, finché il naso non si stappa.	1kg	
Uvetta sultanina	L'Uva sultanina, chiamata anche uva passa o uvetta, è una varietà di vite europea usata prevalentemente per produrre uva essicata; è ricchissima di sali minerali, presenti soprattutto nella buccia (potassio, fosforo, magnesio, calcio, fluoro), di vitamine A, B1, B2, C, di zuccheri (glucosio e fruttosio), di fibre.	1kg	
Zenzero candito a cubetti	Lo Zenzero candito, pur non essendo un frutto ma un rizoma, può essere incluso nella categoria della frutta secca glucidica, e costituisce una vera prelibatezza dalle proprietà digestive e antidisepatiche, utili in caso di inappetenza, digestione laboriosa, meteorismo; è usato contro il mal d'auto e la nausea in gravidanza.	1kg	