

Dovleac placintar

Beneficii consum Dovleac placintar :

Este vorba despre dovleacul de placinta sau placintar cum mai este numit – un aliment foarte apreciat de nutritionistii din lumea intreaga!

Ce nutrienti contine dovleacul placintar?

Bogat in peste 25 de nutrienti, acest aliment nu ar trebui sa lipseasca din bucataria noastra pe timp de toamna si chiar de iarna, pentru cine doreste sa il pastreze. Dovleacul placintar poate fi consumat atat gatit, cat si crud, ras in salate de fructe sau taiat cubulete. O reteta delicioasa este cea in care combinati mar ras cu dovleac ras (crud) si felii de portocale taiate cuburi. Un deliciu!

Pe timpul rece va puteti incalzi de asemenea cu o bautura-crema din dovleac, ghimbir si seminte de dovleac. Este poate cea mai gustoasa bautura pe timpul rece!

Ce nutrienti contine dovleacul:

Vitamine:

- Piridoxina;
- Acid pantetonic;
- Carotenoide, in special beta-caroten
- Folati;
- Niacina;
- Riboflavina;
- Vitamina A;
- Vitamina B1;
- Vitamina B6;
- Vitamina B12, prezenta mai ales in semintele de dovleac;
- Acid folic;
- Vitamina E;
- Vitamina C;
- Vitamina K;

Minerale continute de dovleac:

- Calciu,
- Magneziu;
- Fier,
- Mangan;
- Seleniu;
- Zinc;
- Cupru;

- Fosfor;

Electroliti si alti nutrienti continuti de dovleacul placintar:

- Sodiu;
- Potasiu;
- Clor;
- Fibr;
- Carbohidrati de buna calitate;
- Grasimi de buna calitate;
- Acizi grasi omega (continuti in concentratii mari in semintele de dovleac);
- Proteine etc.

Beneficiile dovleacului placintar

Natura ne aduce un echilibru greu de imaginat si mai ales de explicat. Dovleacul poate fi consumat in sezonul friguros, tocmai cand organismul nostru are mai mare nevoie de nutrientii pe care ii contine.

Dovleacul are un continut ridicat in betacaroten, precursorul vitaminei A – o vitamina esentiala vederii. Vitamin A este cea utilizata de celulele retinei pentru a stimula nervii optici, astfel ca lipsa vitaminei A poate afecta serios vederea.

Dovleacul mai contine si zeaxantina – protectorul ochiului. Zeaxantina ajuta la prevenirea degenerescentei maculare.



Vinde si cumpara ACUM de pe
www.produsedingospodarie.ro

SINGURUL MARKETPLACE AGRICOL DIN ROMANIA

Parteneri

MARKETPLACE AGRICOL, www.produsedingospodarie.ro, Produse traditionale romanesti si utilaje agricole, Magazin online agricol / Taraba virtuala si Pravalia mea
Omul bun la toate - Un Uber de Romania, www.fac-totum.ro
Marketplace copii, www.mallcopii.ro
Marketplace-ul Uniunii Europe, www.uemarket.eu
Singurul marketplace din turism Romania, www.turism-market.ro
Multumim si iubitorilor de animale, www.animalule.ro, Matrimoniale Animale
Si prietenilor, Inchiriaza un prieten Romania, www.rentfriends.ro
Bursa online de peste proaspat din Romania, www.bursa-pestero.ro
Avocat online www.avocatulraspunde.ro