



ALIMENTS DEL MES

LA REMOLATXA...

- La remolatxa és una arrel profunda, gran i carnosa que pertany a la família de les Quenopodiàcies.
- És rica en sucres, fibra i conté antocianines (pigment natural que li proporciona el seu característic color i que disminueix l'efecte dels radicals lliures).
- Conté vitamina B2 (Riboflavina) que ajuda a produir anticossos i glòbuls vermells. També conté vitamina B3 (Niacina) que ajuda al bon funcionament del sistema digestiu, a millorar l'estat de la pell i sistema nerviós.



LES PRUNES...

- La pruna és el fruit de la prunera, arbre de la família de les Rosàcies. El seu origen és a el Caucas, Anatòlia i Pèrsia.
- El seu component més abundant és l'aigua i encara que no és una fruita amb una gran quantitat de vitamines, destaca la provitamina A i la vitamina E:
 - La vitamina A és necessària per a:
 - La visió
 - Millorar l'estat de la pell, cabell, mucoses i ossos
 - El Sistema Immunològic
 - La vitamina E ajuda a estabilitzar les cèl·lules sanguínies i la fertilitat.
- Cal destacar la seva aportació en fibra, sorbitol (sucre) i derivats de la hifroxifenilxantina, substàncies que faciliten l'activitat muscular del còlon ajudant-nos a trànsit intestinal



LES FAVES...

- La fava és la llavor del fruit de la fava (Vicia faba) i pertany a la família de les Lleguminoses.
- El seu origen és a l'Orient Mitjà i es poden consumir a partir de la primavera.
- Té una gran aportació en hidrats de carboni, sobretot midó i de proteïnes com les lleties i cigrons, arribant a superar a les de la carn.
- El seu contingut en fibra és elevat ajudant així al trànsit intestinal.
- Bona font de vitamines del grup B, com la Tiamina, Niacina i Folats. En referència als minerals, les faves són una bona font de potassi, fòsfor, magnesi i zinc.

