LE MINIGUIDE

take it to the next level Vegamega

6 Semi per l'energia e la salute

Una dieta sana, equilibrata, attenta all'ambiente e al benessere dell'uomo e degli animali, dovrebbe sempre includere il consumo di semi.

Una manciata di questi piccoli e preziosi concentrati di nutrienti è in grado di offrire alti livelli di **acidi grassi essenziali**, gli **aminoacidi** necessari per formare proteine complete e digeribili, **vitamine** e **minerali**.

Proprietà nutrizionali a confronto

Quantità (un cucchiaio)	**kcal**	**Proteine** grammi	**Grassi** grammi	**Acido alfa linoleico** grammi	**Fibra** grammi	**Calcio** mg
Chia 10gr	49	1,6	3,4	1,8	3,8	63
Lino 7gr	37	1,3	3	1,6	1,9	18
Girasole 9gr	53	1	4,6	0,01	0,78	7
Canapa 16,5gr	80	5,5	4,9	1,2	0,5	0
Zucca 8gr	43	2	3,7	0,15	0,31	3,4
Sesamo 9gr	52	1,6	4,5	0,03	1,1	88

I semi sono molto nutrienti e per questo motivo non bisogna esagerare con il loro consumo. **Un cucchiaio o due al giorno** è più che sufficiente.

Si consiglia di tenere un barattolo di **semi tritati in frigorifero qualche giorno** per evitare che irrancidiscano ed utilizzarli in cucina sia come semplice snack sia per arricchire i piatti. I semi, infatti sono estremamente versatili e possono insaporire la colazione, le insalate e le zuppe.

In alternativa ai semi interi e tritati si può scegliere **l'olio ottenuto dalla spremitura a freddo** dei semi oppure la versione in **crema o burro di semi macinati**, in questo caso è bene fare attenzione che vengano macinati lentamente a basse temperature per non alterarne le proprietà nutrizionali.

Per approfondire l'argomento entra nel Blog di Vegamega: www.vegamega.it/blog