

LES LLAVORS

- Chia
- Sèsam
- Lli daurat i lli marró
- Pipes Girasol i carbassa.
- Rosella
- Cànem

QUÈ SÓN?

Són una font de greixos saludables. Però contenen moltes propietats beneficioses per a tu.



LLI DAURAT I LLI MARRÓ

- Indicats per estrenyiment.
- Potent antiinflamatori.

ROSELLA

- Rica en calci.
- Efecte relaxant i sedant.

SÈSAM

- Rics en calci i triptòfan
- Evita la caiguda de cabell



CHIA

- Poder antiinflamatori.
- Ric en proteïnes, conté tots els aminoàcids essencials.

GIRASOL

- Equilibra el sistema nerviós. Recomanat en cas de Parkinson, esclerosi, alzheimer...
- Millora la salut ocular.



LLAVORS DE CARBASSA

- Activen les funcions d'eliminació: renal, intestinal...
- Modulen la inflamació
- Combaten acnè i l'envelliment de la pell



COM S'HAN DE CONSUMIR LES LLAVORS

- Per conservar tots els nutrients:
 - Moldre-les i conservar-les en el congelador.
 - O bé remullar-les en un got d'aigua o qualsevol altra beguda natural
- Les llavors les pots incorporar en amanides, sopes o en snacks.... i mil menjars més, et convido a que investiguis.