

Noyau de graines de citrouille biologique



Les graines de citrouille (pepita) sont des noyaux comestibles de fruits de citrouille. Les graines, en fait, sont des sources concentrées de nombreuses vitamines, minéraux, antioxydants et acides aminés essentiels bénéfiques pour la santé tels que le tryptophane et le glutamate. Les graines de citrouille croquantes et délicieuses sont riches en calories, environ 559 calories pour 100 g. De plus, ils regorgent de fibres, de vitamines, de minéraux et de nombreux antioxydants bénéfiques pour la santé. Leur haute valeur calorifique provient principalement des protéines et des graisses. Néanmoins, les amandes sont particulièrement riches en acides gras mono-insaturés (MUFA) comme l'acide oléique (18:1) qui aident à réduire le mauvais cholestérol LDL et à augmenter le bon cholestérol HDL dans le sang. Des études de recherche suggèrent que le régime méditerranéen, qui est libéral en acides gras monoinsaturés, aide à prévenir les maladies coronariennes et le risque d'accident vasculaire cérébral en favorisant des profils lipidiques sanguins sains. Les graines de citrouille contiennent des protéines de bonne qualité. 100 g de graines apportent 30 g soit 54% de l'apport

journalier recommandé en protéines. De plus, les graines sont une excellente source d'acides aminés tryptophane et glutamate. Le tryptophane est converti en sérotonine et niacine. La sérotonine est un neurochimique bénéfique souvent qualifié de somnifère naturel. De plus, le tryptophane est le précurseur de la vitamine du complexe B, la niacine (60 mg de tryptophane = 1 mg de niacine).

Emballage



Envie d'en savoir plus sur ce produit ou vous avez des questions ?

[Voir la page du produit: Noyau de graines de citrouille biologique](#)