

¿POR QUÉ
COMER...?

BROTES DE BROCÓLI



VIT.
A

VIT.
C

VIT.
K

CALCIO

HIERRO

POTASIO

Tienen grandes cualidades, ayudan a combatir el cáncer, proporcionan los nutrientes necesarios para hacer frente a las enfermedades, los brotes de brócoli contienen sulfura fano que son fitoquímicos muy eficaces para combatir los radicales libres.

BENEFICIOS

- Contiene sustancias químicas naturales que nos protegen de los radicales libres.
- Estimula las defensas, mejora la función renal y reduce la hipertensión arterial.
- Es anticancerígeno, gracias al sulfura fano que es un compuesto azufrado.
- Aporta antioxidantes, nos protegen de enfermedades cardiovasculares.
- Los carotenoides protegen los ojos de la degeneración macular y cataratas.

CURIOSIDADES

En los duros días de la menopausia, nos es recomendable consumir brotes de brócoli ya que contiene fitoestrógenos y nos ayuda a prevenir los síntomas.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
98

H.Carbono
0,9 gr

Proteínas
5,3 gr

Grasas
6,9 gr

Fibras
5,8 gr