

¿POR QUÉ
COMER...?

BROTOS DE SOJA



VIT.
A

VIT.
C

VIT.
B9

MAGNESIO

SODIO

POTASIO

El contenido de vitamina A y carotenos se multiplica 370 % en solo 72 horas, lo mismo ocurre con el resto de nutrientes, puesto que estamos consumiendo producto vivo que añade, energía y salud a nuestro cuerpo, aporta también proteínas, hierro y folatos.

BENEFICIOS

- Reduce niveles de colesterol en sangre, evita problemas cardiovasculares.
- Rico en fibra, mejora el movimiento intestinal y evita el estreñimiento.
- Es recomendable para casos de menopausia por su contenido de fitoestrógenos.
- Previene enfermedades asociadas a la descalcificación de los huesos.
- Sus propiedades nutricionales, aumentan la energía, quitan el estrés y el cansancio.

CURIOSIDADES

Cualquier legumbre se puede germinar, necesitan agua y oxígeno para este proceso, la germinación multiplica las cualidades nutricionales y es fácil de digerir.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
54,9

H.Carbono
4,7 gr

Proteínas
5,6 gr

Grasas
1 gr

Fibras
2,4 gr