

¿POR QUÉ
COMER...?

COL DE BRUSELAS



VIT.
B9

VIT.
C

VIT.
B3

MAGNESIO

POTASIO

CALCIO

Variedades de col, cultivada en varios lugares del mundo, parecido al repollo crece a partir de una espiga central de donde van sujetas las pequeñas coles, verde intenso, es un producto muy perecedero que pierde su humedad con facilidad.

BENEFICIOS

- Rica en vitamina C y contener hierro, ayuda a aliviar la anemia ferropénica.
- La fibra de las coles hace que nos sintamos saciados y evita el estreñimiento.
- Por sus antioxidantes ayuda a prevenir enfermedades crónicas y degenerativas.
- Ayuda a eliminar toxinas y productos de desecho del organismo.
- Contiene Yodo, el cual contribuye al buen funcionamiento de la glándula tiroidea.

CURIOSIDADES

Contiene carotenoides, clorofila y Glucosinolato que son antioxidantes que nos ayudan a la prevención del cáncer y nos mantienen jóvenes.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
42,7

H.Carbono
3,3 gr

Proteínas
4,4 gr

Grasas
0,3 gr

Fibras
4,4 gr