

¿POR QUÉ COMER...?

FEIJOA



VIT.

C

VIT.

K1

VIT.

B5

CALCIO

FÓSFORO

POTASIO

Fruta pequeña, ovalada de piel delgada, verde intensa, sabor agri dulce agradable, pulpa amarillo pálido de textura gelatinosa y rico aroma. Se come directamente con la piel y las semillas o en zumos, postres etc. Sus flores son comestibles.

BENEFICIOS

- Poder antioxidante, estabiliza y elimina radicales libres, es anticancerígena.
- Estabiliza niveles de colesterol, gracias a su alta concentración de pectina.
- estimula la creación de ácidos estomacales que desintegran los alimentos.
- Tiene alto nivel de clorofila en su piel y estimula el crecimiento de los niños.
- Ayuda a la tiroides, su contenido de yodo provoca la creación de hormonas.

CURIOSIDADES

Para prevenir el estrés y la depresión: Mezclar Feijoa con miel y consumirlo durante 30 días, descansas 15 días y vuelves a empezar el tratamiento.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías

61

H.Carbono

15,2 gr

Proteínas

0,7 gr

Grasas

0,4 gr

Fibras

6,4 gr