



## Fruits secs

Li diuen “la carn vegetal” per les seves qualitats nutritives: Alt contingut en proteïnes “completres” d’alt valor biològic, aminoàcids essencials per un aprofitament òptim en la seva digestió, greixos no saturats (que són més saludables) i minerals, vitamines del grup B necessàries per el sistema nerviós i el cervell, vitamina E i fibra. A més, mantenen els ossos en un estat de salut òptima, faciliten l’oxigenació cel·lular i el sistema cardiovascular i no generen àcid úric.

Per a que preservin les seves qualitats nutritives s’han de menjar crus, sense torrar ni sal i preferiblement conservar-los amb la closca fins al moment de consumir-los. Guardar en lloc fresc i sec, protegits de la llum i de la calor.

### Anacards

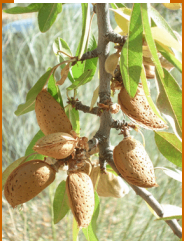


30g aporten: 14g de greixos (majoritàriament insaturats), 5g de proteïnes, seleni (43% DDR), magnesi (22%DDR), ferro (15%DDR), vitamina B1 (5%DDR), vitamines A, D i E

Propietats: Ajuda a mantenir el sistema cardio-circulatori sa, regula el colesterol, antioxidant, antisèptic que el fa útil en infeccions, enforteix el sistema nerviós i estimula les ganes de menjar

Els venen sempre pelats ja que la closca conté un oli càustic que a més de ser perjudicial per la salut, és utilitzada un cop tractada en àmbits que van des de l’aeronàutica a la fabricació de medicaments.

### Ametlles



30 grams contenen: 6g de proteïnes, àcids grassos monoinsaturats. Vitamina E (el 63% DDR), vitamina B2 (el 10% DDR). Calci (9% DDR), potassi, ferro, fósfor i magnesi.

Té propietats antioxidants, protegeix el sistema cardiovascular i ajuda en la reducció de col·lesterol.

## Avellanes



30 grams contenen: 18g de greixos (88% monoinsaturats), 4g de proteïnes, vitamina E (67%DDR), vitamines del grup B, magnesi (13%DDR), manganès (34%DDR)

Disminueixen el nivell de colesterol amb el que són grans protectores del sistema cardiovascular. Molt recomanada per esforços físics i intel·lectuals.

## Cacahuets



30 grams aporten: 14g de greixos (58%monoinsaturats i 26% poliinsaturats), 8g de proteïnes, vitamina E (26%DDR), vitamina B3 (25%DDR), vitamina B1 (25%DDR). Magnesi (15%DDR), coure i fósfor.

No són molt digestius.

## Castanyes



100 g Conté: Midó, glúcids 41g, greixos 2%. Potassi, magnesi, ferro i fósfor. Vitamina E 19% DDR i Vitamina C 45% DDR

Té propietats desacidificants, alleuja els ronyons i és tonificant amb el que es recomana després de processos convalescents o de desgast físic.

Es poden menjar bullides o rostides encara que crues aporten més nutrients. Són una mica indigestes.

## Nous



25 grams contenen 16g de greixos, àcids grassos poliinsaturats, 4g de proteïnes, vitamina E (26%DDR), vitamina B6 (13%DDR), fluor (18%DDR), fósfor (13%DDR), manganès (10%DDR), magnesi (10%DDR), ferro, coure i Zinc

Té propietats antioxidants, i elimina toxines del cos. És molt saludable per el cor i el cervell.

## Pinyons

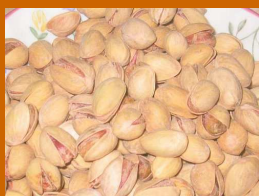


30 grams contenen: 18 g de greixos insaturats, 4g de proteïnes, magnesi, ferro, fósfor (23% DDR). Vitamines B (el 33%DDR de Vitamina B1)

Enforteixen el sistema nerviós.

Sempre millor menjar-los crus.  
Conservar-los a la nevera.

## Pistatxos



30 grams contenen: 6g de proteïnes, 15g de greixos insaturades en un 83%. Potassi (8% DDR), ferro, coure, magnesi, fósfor i calci. Vitamina A i Vitamines del grup B (16%DDR).

Són protectores del sistema cardiovascular i afavoreixen el control de la tensió arterial.

No són recomanables en persones amb tendència a càlculs renals perquè contenen àcid oxàlic.

## **Fruites assecades o panses**

Tenen gran poder energètic i un elevat percentatge de nutrients i fibra. Són una bona alternativa al sucre i aporten més minerals que les fruites fresques al perdre l'aigua en el assecat.

Si es remullen en aigua unes hores abans de menjar-les són més fàcils de digerir.

Els que presenten un aspecte mate, és senyal que **no** han estat recoberts de diòxid de sofre.

## Dàtils



50g contenen: 137 calories, 33g d'hidrats de carbono, 325mg de potassi, 1.25mg de ferro, 25mg de magnesi. Calci (8%DDR), fósfor i coure. Vitamina B3 (5%DDR), àcid fòlic. El 65% del seu pes són sucres fàcilment assimilables: glucosa i fructosa.

Propietats molt energètiques, favorables per el sistema nerviós i el treball intel·lectual. Són un important complement en l'alimentació durant l'embaràs i en l'edat de creixement. Disminueixen la pressió arterial i tenen un efecte laxant no irritant.



### Figues seques

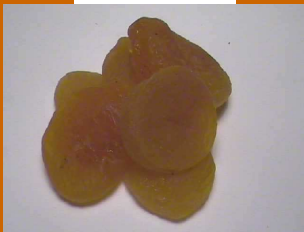


50g contenen: 122 calories, 27g d'hidrats de carbono, 95mg de calci, ferro (13%DDR), potassi, magnesi i fibra.

Contribueixen a remineralitzar els ossos, són molt indicades per esforços físics importants per l'alt contingut en sucre i com a laxant suau.

Bullint en un litre de llet de 5 a 10 figues s'obté un xarop amb capacitat de combatre la bronquitis crònica, les irritacions de gola i les inflamacions de les genives.

### Orejones



50g contenen: 129 calories, 29g d'hidrats de carbono, 3g de proteïnes, Vitamina A(39%DDR), ferro (21%DDR), potassi (17%DDR) magnesi (15%DDR) i vitamina C.

Recomanats en convalescències, esforços físics i psíquics i estats d'hipertensió.

### Panses (de raïm)



50 grams aporten: 134 calories, 32g de carbohidrats, ferro (11%DDR), magnesi (9%DDR), Vitamina B1 (4%DDR).

Té propietats depuratives, laxants i remineralitzants.

Si contenen llavors, tenen més sodi amb el que no són recomanables per la hipertensió.

### Prunes seques



50g contenen: 118 calories, 28g de carbohidrats, ferro (10%DDR), potassi (10%DDR), vitamina B1 (6%), vitamina A (6%), coure (5%). Vitamines del grup B (tiamina i niacina) Fibra (cel•lulosa i mucíl·lags)

És una de les fruites amb més propietats antioxidants, contribueix a eliminar els líquids corporals, netejar el sistema digestiu, indicades per l'estrenyiment, en trastorns reumàtics i per esforços intel•lectuals i físics.

Tots els components de la pruna fresca es multipliquen en la pruna assecada excepte en el cas de la Vitamina C.

## Llavors oleaginoses

### Llavors de lli



30g contenen: 10g de greixos (majoritàriament poliinsaturats omega3), proteïnes 6g, àcid fòlic (42%DDR), magnesi (31%DDR), fibra 8g.

Té propietats antioxidants, antiinflamatòries, es recomana en afeccions de la mucosa intestinal, afavoreix el sistema nerviós, immunològic i és un gran protector cardiovascular.

Especialment recomanables durant la menopausa. Ajuden a prevenir processos degeneratius com el càncer de còlon, pit, pròstata i endometri.

### Llavors de rosella



30g contenen: greixos 13g, proteïnes 5g, calci 54%DDR, manganès 41%DDR, fósfor 32%DDR, magnesi 28%DDR, coure i zinc.

Propietats: lleuger efecte calmant del sistema nerviós. Es recomanen en processos de remineralització.

Guardar-les a la nevera o al congelador.

### Pipes de Carbassa



30g contenen: greixos 14g, proteïnes 7g, Zinc 15%DDR, coure 10%DDR, ferro.

Propietats: molt saludables per el sistema immunològic i la salut del sistema reproductiu masculí. Ajuda en la prevenció de la inflamació de la pròstata i expulsa els cucs intestinals. És beneficiosa per el sistema cardiovascular ja que equilibra colesterol i triglicèrids.

Triturades i cuites ajuden a combatre l'insomni i dolors persistents.

Sempre amb càscara i sense sal.



## Pipes de GiraSol



30g contenen: Greixos 15g, proteïnes 8g, vitamina E 50mg, fósfor 23%DDR i magnesi.

Propietats: Redueix notablement el risc de patir problemes cardio-circulatoris, musculars, cancerígens i les cataractes. Són molt saludables per el cervell per l'alt contingut en fósfor. Enforteixen la pell, les mucoses, l'aparell endocrí i el sistema nerviós.

Guardar-les amb la closca en un lloc fosc i fresc.

## Llavors de Sèsam



30g contenen: greixos 15g (80% dels quals àcids grassos insaturats) i lecitina. Proteïnes 6g, vitamina B1, B2, E, B3, B5, B6, potassi, àcid fòlic, biotina, inositol i colina, ferro, seleni, iode, crom i Calci d'assimilació directe gràcies a que combina minerals que ajuden en l'absorció d'aquest per part del organisme. Fibra

Propietats: Antioxidant, alcalinitzant, reconstituent muscular i nerviós, actua contra fongs i bacteries, redueix el desenvolupament del cèl·lules cancerígenes, protegeix la flora intestinal i el sistema circulatori, i potencia la memòria. Lleugerament laxant, i afrodisíac. És recomana per problemes nerviosos com la depressió, irritabilitat o insomni, per les hemorroides i les irregularitats menstruals (amenorrea i dismenorrea), debilitat òssia, pèrdua del cabell, càries, encongiment de les genives i debilitat pulmonar.

És un excel·lent complement nutritiu durant l'embaràs, lactància o períodes de convalescència.

Barrejant-les amb llegums o cereals es potencia el seu valor proteínic..