

## Brazilski orah sirovi



brazilski-orah.jpg



Velika korist za organizam u malim količinama. ? Jačanje imunološkog sistema ? Zaštita od kardiovaskularnih bolesti ? Povećanje metabolizma štitne žlijezde ? Djeluje kao preventiva za karcinom.

Ocjena: Neocjenjeno

**Cijena**

3,95 €

3,95 €

[Postavi pitanje vezano za ovaj proizvod](#)

Proizvođa: [Roba na mjerenje \(1 kom 100 gr\)](#)

### Opis

Brazilski orah je južnoameričko stablo *Bertholletia excelsa* iz porodice Lecythidaceae. Visoko je oko 45 metara i može živjeti do 500 godina. Plodovi su bogati selenom, magnezijem i tiaminom. Uz bogatstvo selena i brojnih minerala i vitamina, najbolji je prirodni izvor neophodne aminokiseline metionin i sadrže 14% proteina, 11% ugljenih hidrata i 67% masti.

Bogat su izvor kvalitetnih masnoća poput monozasićenih masnih kiselina, polinezasićenih masnih kiselina i omega-6 masnih kiselina, kao i fitosterola.

Od 6 do 8 brazilskih oraščića (28g) sadrži 185 kalorija, 4 grama proteina i 3 grama ugljenih hidrata. Brazilski orasi obezbjevuju 2 grama vlakana na 28g, što je 8 procenata preporučenog dnevnog unosa prema smjernicama američkog Ministarstva za poljoprivredu zasnovane na PDU od 2.000 kalorija na dan. Oni obezbjevuju 5% PDU kalcijuma i 4% gvožđa.

# Orašasti plodovi: Brazilski orah sirovi

---

## Napomena:

Zbog visokog sadržaja masti brazilski orasi lako mogu da užegnu. Uvijek ih u frižideru ili zamrzivaču kako bi ih održali svježim. Prekomjerno konzumiranje brazilskih oraha može dovesti do trovanja selenom. Zbog toga sa savjetuje jesti najviše do 4 oraha na dan.

## Recenzije

Trenutno nema recenzija za ovaj proizvod.