

Асаи ягоды (молотые)

Описание: Плоды пальмы асаи представляют собой темно-фиолетовые ягоды с крупными косточками. Широко применяются в качестве пищевой добавки для витаминизации продуктов.

В 100 г ягод содержится 247 ккал. Асаи богаты антиоксидантами, клетчаткой, витаминами А, С, D, К, Е и группы В, микроэлементами (кальций, марганец, калий, медь, цинк и железо), а также мононенасыщенными жирами, жирными кислотами и аминокислотами.

Полезные свойства ягод:

- являются источником антиоксидантов;
- укрепляют иммунитет;
- повышают потенцию;
- оздоравливают сердечно-сосудистую систему;
- нормализуют обмен веществ;
- снижают аппетит;
- активизируют умственную деятельность;
- помогают бороться со стрессом и бессонницей;
- снижают уровень холестерина в крови.

Применение: Свежие ягоды используют для приготовления вина и сока. Порошок из асаи добавляют в выпечку, йогурты, салаты, гранолу, смузи и витаминные коктейли.

Суточная норма потребления – 5-15 гр.