

## Лукума плоды (молотые)

**Описание:** Растение Лукума произрастает в Центральной и Южной Америке, где широко используется как альтернатива сахару. Измельченные плоды лукумы обладают сладким вкусом и придают блюдам аромат кленового сиропа. Не провоцируют повышение уровня сахара в крови, поэтому рекомендованы для людей, страдающих диабетом.

Калорийность лукумы составляет около 350 ккал на 100 г, из которых:

- Жиры — 0,9 г;
- Углеводы — 35 г.;
- Белки — 7 г;
- Пищевые волокна — 21 г.

**Применение:** Лукума ценится своим деликатным сладким вкусом и его можно использовать в приготовлении мороженого, молочных коктейлей, йогуртов и десертов, пюре, сиропов, пудингов в качестве сахарозаменителя. Широко используется в диетическом, детском и спортивном питании.

Суточная норма потребления – 5-15 гр.

Кроме оригинального вкуса лукума обладает и полезными свойствами:

- сохраняет молодость кожи;
- поддерживает воспроизводство кровяных клеток;
- стимулирует регенерацию тканей;
- помогает в борьбе с лишним весом.