

Agregue el superalimento que elija a batidos, jugos o los siguientes platos:

Bowl de yogur griego, amaranto, plátano semillas de cacao, coco, miel 445

o

Parfait vegano, semilla de chía leche de almendras, coco y frutos rojos 445

SUPERFOODS EN



COCOA 3 gramos 79

El cacao en polvo crudo es un superalimento natural que es alto en nutrientes como hierro, magnesio y zinc. También es una fuente rica de antioxidantes para nuestro corazón y contiene neurotransmisores que contribuyen al bienestar y felicidad.

ACAI BERRY 3 gramos 79

Como otros frutos rojos, acai contienen antioxidantes y fibra. Algunos defensores los llaman un superalimento, alegando que ayudan a varios problemas de salud, incluida la artritis, la pérdida de peso y el colesterol alto.

MATCHA BLUE 3 gramos 79

Contiene altas propiedades antioxidantes, ayuda a aumentar la memoria, regula el sistema hormonal, promueve una visión más saludable. Es libre de cafeína.

LUCUMA 3 gramos 79

Contiene una gran cantidad de fibra dietética insoluble. La lúcuma tiene altos niveles de polifenoles y carotenoides, antioxidantes que pueden ayudar a prevenir el cáncer y las enfermedades cardíacas, así como la diabetes.

CAMU CAMU 3 gramos 79

Además de ser una fuente rica en vitamina C y antioxidantes, el camu camu tiene cantidades sustanciales de potasio, calcio y magnesio, así como trazas de minerales como zinc, manganeso y cobre.

MACA 3 gramos 79

Este antioxidante natural reduce el estrés suprarrenal, equilibra las hormonas antidepresivas, mejora la piel y el cabello.

SPIRULINA 3 gramos 79

La espirulina es una potente fuente de nutrientes. Contiene una poderosa proteína de origen vegetal llamada ficocianina. La investigación muestra que esto puede tener propiedades antioxidantes, analgésicas, antiinflamatorias y protectoras del cerebro.