



Piccoli semi grandi proprietà!

I semi oleosi sono preziosi alleati per la nostra salute, insostituibili per le loro proprietà nutrizionali, ideali per chi cerca un'alimentazione sana, nutriente e naturale, senza rinunciare al gusto. Semi preziosi dalle molteplici proprietà nutrizionali, sono caratterizzati dalla presenza di molti minerali antiossidanti, oligoelementi, vitamine, acidi grassi essenziali Omega 3 e Omega 6, fondamentali per un regime alimentare completo ed equilibrato.

I semi oleosi rappresentano uno **spuntino ideale**: ne bastano veramente pochi per dare una sferzata di energia, senza la pesantezza spesso trasmessa da altre "merende".

Al naturale o tostati?

Si possono consumare al naturale, interi o frantumati al momento dell'utilizzo. Prima di consumarli, si possono tostare leggermente in una padella antiaderente o in forno, con a piacere un pizzico di sale o altre spezie, facendo attenzione a non prolungare troppo l'operazione, poichè tendono a diventare amarognoli; inoltre non devono né abbrustolire nè fare fumo: una tostatura troppo lunga danneggerebbe gli acidi grassi insaturi in essi contenuti!

Una valida alternativa al sale!

Secondo studi, eccedere con il sale significa danneggiare la salute con il rischio di patologie legate all'ipertensione e a problemi cardio-vascolari. Per il nostro benessere, si consiglia di limitarne l'utilizzo, aggiungendo a piacere semi oleosi. Grazie al loro inconfondibile sapore, riescono a dare qusto alle pietanze aiutando a ridurlo progressivamente.



- Verdure fresche e cotte: basta cospargerne un po' sulle insalate miste o sulle verdure cotte.
- Salse e condimenti: si frantumano nel mortaio o nel macinacaffè, quindi si mescolano con erbe aromatiche, olio d'oliva, aglio, cipolla e così via, per ottenere salse adatte a pasta, pinzimonio, insalate miste, uova sode, pesce al vapore.
- Zuppe e minestre: si aggiungono a fine cottura o direttamente nel piatto.
- Ripieni e impasti: involtini, torte salate, ravioli, gnocchi e crocchette di cereali o di verdure acquistano un gusto speciale.
- Dolci: adatti a preparare crostate, strudel, plum-cake e croccanti.

- Macedonia, frullati e frutta cotta
- Prima colazione: in aggiunta ai cereali e/o muesli, granola e trail mix.
- Pane e prodotti da forno: mescolandoli all'impasto delle farine.
- Gelati e yogurt
- Barrette energetiche: aggiungere uno o due cucchiai di semi misti, eventualmente tritati.
- Snack in ufficio, in auto, in palestra.
- Impanature croccanti di verdure, pollo o gamberi: basterà sostituirli o aggiungerli al pangrattato e il gioco è fatto!
- Aperitivi



Semi di

Piccoli, ovoidali, lucenti, ricoperti da un duro rivestimento esterno di colore rosso marrone che li protegge dai fattori di ossidazione esterna.

Proprietà Hanno un alto contenuto di fibre, utili per ridurre l'appetito e attacchi di fame, inoltre sono perfetti per chi soffre di irregolarità intestinale. La presenza di Acidi grassi Omega 3 svolge un'importante azione antinfiammatoria, contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario e aiuta a mantenere in ottima salute cuore e cervello.

Indicazioni d'uso In cucina, sono ideali per prodotti da forno (pane, pizze, focacce, biscotti, torte, muffin e plumcake), insalate, minestre e zuppe di verdura. In aggiunta a succhi di frutta, budini, gelati, yogurt o nei cereali.

Consigli Per una migliore digeribilità, vanno frantumati oppure masticati bene in modo da assorbirne tutti i principi benefici in quanto se mangiati interi vengono espulsi praticamente intatti, guindi inutili. Grazie al potere addensante: possono sostituire le uova nella preparazione di torte e biscotti.

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE				
VALORI Medi		PER 100 g DI PRODOTTO		RZIONE g)
ENERGIA		2.160 kJ 523 kcal	324 kJ 79 kcal	4%*
GRASSI		41,7 g	6,3 g	9,0%*
DI CUI SATURI		4,4 g	0,7 g	3,5%*
CARBOIDRATI		2,4 g	0,4 g	0,2%*
DI CUI ZUCCHER	l	1,9 g	0,3 g	0,3%*
FIBRE		24,3 g	3,7 g	-
PROTEINE		22,5 g	3,4 g	6,8%*
SALE**		0,28 g	0,042 g	0,7%*
TIAMINA	0,73 mg	66%***	0,11 mg	10%***
MAGNESIO	320 mg	85%***	48 mg	13%***
✓ RAME	1,4 mg	140%***	0,21 mg	21%***
✓ALA Acido alfa- linolenico (OMEGA 3) 22,1 g			3,3 g	

Per il tuo benessere

Porzione giornaliera consigliata 15 g

√ Fonte di acidi grassi Omega 3 L'ALA contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue. L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 2 q di ALA.

√ Fonte di rame

Il rame contribuisce alla normale pigmentazione dei capelli e della pelle e alla normale funzione del sistema immunitario.

- * Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8.400 kJ/2.000 Kcal).
 ** Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente.
- *** VNR: Valori Nutritivi di Riferimento.

Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita sano sono alla base del tuo benessere.

Semi di Chia Salvia Hispanica **Biologici**

Piccolissimi, croccanti e dal sapore neutro, il cui colore varia dal bianco al marrone scuro al nero.

Indicazioni d'uso In cucina, sono ideali per impreziosire pane e prodotti da forno: crostate, strudel, plum-cake e croccanti, in aggiunta a zuppe e minestre, cereali per la prima colazione, per decorare verdure, macedonia e frutta cotta per arricchire gelati, yogurt, frullati, the e tisane. Ottimo per uno snack nutriente e salutare.

Consigli È ideale l'utilizzo a crudo per godere appieno delle sue proprietà nutritive, se ne sconsiglia pertanto la tostatura. Ha ottimo potere addensante: può essere utilizzato come sostituto delle uova nella preparazione di torte e biscotti.

Curiosità Nell'antichità il seme era considerato "magico" e la mitologia narra che gli Aztechi traessero dalle sementi la forza per affrontare e vincere le loro battaglie: in lingua maya i "semi di chia" assumono il significato di "semi della forza"!

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE				
VALORI MEDI	PER 1 DI PRO	PER 100 g DI PRODOTTO		RZIONE g)
ENERGIA		1.781 kJ 432 kcal	267 kJ 65 kcal	3%*
GRASSI		30,9 g	4,6 g	6,6%*
DI CUI SATURI		2,8 g	0,4 g	2,0%*
CARBOIDRATI		4,3 g	0,7 g	0,3%*
DI CUI ZUCCHER	1	1,0 g	0,2 g	0,2%*
FIBRE		34,1 g	5,1 g	-
PROTEINE		17,2 g	2,6 g	5,2%*
SALE**		0,01 g	0,002 g	0,03%*
POTASSIO	676 mg	34%***	101,4 mg	5%***
CALCIO	591 mg	74%***	88,7 mg	11%***
FOSFORO	346 mg	49%***	51,9 mg	7%***
✓MAGNESIO	296 mg	79%***	44,4 mg	12%***
FERRO	6,98 mg	50%***	1,1 mg	8%***
✓ALA Acido alfa- linolenico (OMEGA 3)			3,0 g	

Per il tuo benessere

Porzione giornaliera consigliata 15 g

√ Fonte di acidi grassi Omega 3 L'ALA contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue. L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 2 g di ALA.

√ Fonte di magnesio

Il magnesio contribuisce alla normale funzione muscolare e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.

- * Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8.400 kJ/2.000 Kcal).
 ** || Contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente.
- *** VNR: Valori Nutritivi di Riferimento.

Semi di Girasole Decorticati Biologici

A forma di piccola mandorla, di colore bianco grigiastro, privati del rivestimento duro e indigeribile.

Proprietà Proteggono le cellule dall'invecchiamento grazie alla presenza di vitamina E, che agisce come antiossidante e contribuisce alla difesa delle cellule dall'ossidazione operata dai radicali liberi.

Indicazioni d'uso In cucina, sono ideali per decorare ed arricchire pane e prodotti da forno. Consumati al naturale o tostati leggermente rendono più gustose insalate o altre verdure fresche. Ottimi in aggiunta ai cereali della prima colazione, yogurt e macedonie di frutta.

Consigli Una tostatura leggera, prima di utilizzarli, li renderà ancora più sfiziosi e croccanti.

Possono essere affiancati o sostituire i pinoli per la preparazione di un pesto o di un condimento originale per la pasta.

Semi di ZU	cca
Decorticati (Biologici
-	



Di forma appiattita e di colore verde scuro, saporiti e gustosi.

Proprietà Sono un integratore naturale di magnesio e di altri minerali.

Grazie alla presenza di triptofano e magnesio, questi semi migliorano il riposo, prevengono i crampi notturni e aiutano a combattere lo stress favorendo calma e rilassamento. Grazie al contenuto di zinco rappresentano un importante alimento naturale per gli uomini, in quanto sono particolarmente utili nel mantenere in salute la prostata.

Indicazioni d'uso In cucina, sono ideali per la preparazione di prodotti da forno, per rendere più gustose insalate, verdure fresche e minestre, per arricchire i cereali della prima colazione e yogurt, per accompagnare aperitivi. Sono anche un ottimo snack veloce e nutriente.



DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE				
VALORI Medi	PER O		PER POR (15	
ENERGIA		2.580 kJ 622 kcal	387 kJ 93 kcal	5%*
GRASSI		50,9 g	7,6 g	10,9%*
DI CUI SATURI		5,9 g	0,9 g	4,5%*
CARBOIDRATI		12,5 g	1,9 g	0,7%*
DI CUI ZUCCHER		4,8 g	0,7 g	0,8%*
FIBRE		9,1 g	1,4 g	-
PROTEINE		28,5 g	4,3 g	8,6%*
SALE**		0,057 g	0,009 g	0,15%*
✓ VITAMINA E	23 mg	192%***	3,5 mg	29%***
✓ FOSFORO	741 mg	106%***	111,2 mg	16%***
MAGNESIO	358 mg	95%***	53,7 mg	14%***

Per il tuo benessere

Porzione giornaliera consigliata 15 g

√ Fonte di vitamina E

La vitamina E contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.

√Fonte di fosforo

Il fosforo contribuisce alla normale **funzione** delle membrane cellulari.

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE				
VALORI MEDI	PER 100 g PER PORZIONI DI PRODOTTO (15 g)			
ENERGIA		2.390 kJ 577 kcal	359 kJ 87 kcal	4%*
GRASSI		46,4 g	7,0 g	10,0%*
DI CUI SATURI		12,6 g	1,9 g	9,5%*
CARBOIDRATI		2,7 g	0,4 g	0,2%*
DI CUI ZUCCHER	l	1,7 g	0,3 g	0,3%*
FIBRE		7,2 g	1,1 g	-
PROTEINE		33,4 g	5,0 g	10,0%*
SALE**		0,092 g	0,014 g	0,23%*
✓ FOSFORO	1.157 mg	165%***	173,6 mg	25%***
✓ MAGNESIO	512 mg	137%***	76,8 mg	21%***
FERRO	7 mg	50%***	1,1 mg	8%***
ZINCO	5,3 mg	53%***	0,8 mg	8%***

Per il tuo benessere

Porzione giornaliera consigliata 15 g

√Fonte di fosforo

Il fosforo contribuisce alla normale funzione delle membrane cellulari.

√ Fonte di magnesio

Il magnesio contribuisce alla normale funzione muscolare e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.

^{*} Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8.400 kJ/2.000 Kcal).
** || Contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente.

^{***} VNR: Valori Nutritivi di Riferimento.

^{*} Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8.400 kJ/2.000 Kcal).
** || Contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente.

^{***} VNR: Valori Nutritivi di Riferimento.

Semi di Sesamo Biologici

Piccoli, appiattiti, ovali ed appuntiti.

Proprietà Ricchi di calcio, sono un alimento prezioso per la salute di ossa e denti. Sono una buona fonte di rame, maanesio, fosforo e ferro.

Indicazioni d'uso In cucina, sono ideali per decorare e guarnire pane e dolci. Interi, leggermente tostati, conferiscono un piacevolissimo aroma a insalate, muesli, dessert. Sono anche un'ottima panatura per pesce, straccetti di pollo o polpette di legumi e diventano complemento gustoso di salse allo yogurt. Dalla loro lavorazione si ricava la tahina (crema di sesamo), ingrediente fondamentale per preparare l'hummus di ceci. Tostati e mescolati con il sale si ottiene il gomasio, utilizzato come condimento per insalate o salse, indicato come valida alternativa al sale.

Consigli Effettuare una tostatura leggera, per evitare la formazione di un gusto amarognolo.

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE				
VALORI MEDI	PER 1 DI PRO		PER POR (15	
ENERGIA		2.481 kJ 600 kcal	372 kJ 90 kcal	5%*
GRASSI		52,3 g	7,9 g	11,3%*
DI CUI SATURI		8,1 g	1,2 g	6,0%*
CARBOIDRATI		5,2 g	0,8 g	0,3%*
DI CUI ZUCCHER	1	1,7 g	0,3 g	0,3%*
FIBRE		10,3 g	1,6 g	-
PROTEINE		22,1 g	3,3 g	6,6%*
SALE**		0,124 g	0,019 g	0,32%*
✓ CALCIO	1.024 mg	128%***	154 mg	19%***
FOSFORO	667 mg	95%***	100 mg	14%***
MAGNESIO	365 mg	97%***	55 mg	15%***
FERRO	11,7 mg	84%***	1,8 mg	13%***
ZINCO	3,8 mg	38%***	0,57 mg	6%***
✓ RAME	1,5 mg	150%***	0,2 mg	20%***

Per il tuo benessere

Porzione giornaliera consigliata 15 g

√ Fonte di calcio

Il calcio contribuisce alla normale funzione muscolare ed è necessario per il mantenimento di ossa normali.

√ Fonte di rame

Il rame contribuisce alla normale pigmentazione dei capelli e della pelle e alla normale funzione del sistema immunitario.

- * Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8.400 kJ/2.000 Kcal).
 ** Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente.

*** VNR: Valori Nutritivi di Riferimento.

Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita sano sono alla base del tuo benessere.

Semi di Sesamo nero Biologici

Piccoli, appiattiti, ovali ed appuntiti, di colore nero.

Proprietà La presenza di sesamina e sesamolina ha un ruolo attivo nel controllo dei livelli di colesterolo nel sangue prevenendo le patologie cardiovascolari.

Indicazioni d'uso In cucina, sono ideali per aromatizzare pane e dolci. In aggiunta a insalate, nelle fritture di pesce, nelle minestre e zuppe.

Consigli Effettuare una tostatura leggera, per evitare la formazione di un gusto amarognolo.

Curiosità Da soli o mescolati con sesamo bianco, sono utilizzati per formare la crosta esterna del sushi.

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE				
VALORI MEDI	PER 1 DI PRO		PER POR (15	
ENERGIA		2.445 kJ 592 kcal	367 kJ 89 kcal	5%*
GRASSI		52,7 g	7,9 g	11,3%*
DI CUI SATURI		8,0 g	1,2 g	6,0%*
CARBOIDRATI		2,0 g	0,3 g	0,1%*
DI CUI ZUCCHER	l	1,4 g	0,2 g	0,2%*
FIBRE		13,9 g	2,1 g	-
PROTEINE		20,7 g	3,1 g	6,2%*
SALE**		0,239 g	0,036 g	0,6%*
✓ CALCIO	1.271 mg	159%***	191 mg	24%***
FOSFORO	718 mg	103%***	108 mg	15%***
MAGNESIO	347 mg	93%***	52 mg	14%***
FERRO	5,4 mg	39%***	0,81 mg	6%***
ZINCO	3,8 mg	38%***	0,57 mg	6%***
✓ RAME	1,4 mg	140%***	0,21 mg	21%***

Per il tuo benessere

Porzione giornaliera consigliata 15 g

√ Fonte di calcio

Il calcio contribuisce alla normale funzione muscolare ed è necessario per il mantenimento di ossa normali.

√ Fonte di rame

Il rame contribuisce alla normale pigmentazione dei capelli e della pelle e alla normale funzione del sistema immunitario.

- Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8.400 kJ/2.000 Kcal). Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente.
- *** VNR: Valori Nutritivi di Riferimento.

Semi di Senape gialla Biologici

Piccoli, sferici e di colore giallo, dal sapore più delicato ma più acre.

Indicazioni d'uso In cucina, sono ideali come condimento e per la preparazione di salse dal caratteristico aroma piccante ed amaro.

Ottimi per arricchire e insaporire carni o pesci alla griglia. Utilizzati crudi per condire insalate o cotti per esaltare il sapore delle verdure.

Curiosità I semi di senape sono inodori e insapori fino al momento della triturazione e dell'ammollo in acqua, guando sprigionano il loro aroma pungente ed intenso e il sapore piccante.

Le salse e creme a base di senape sono dette mostarde, dal latino "mustum ardens" perché le prime salse erano fatte con semi di senape e mosto di vino.

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE				
VALORI MEDI	PER O	100 g DOTTO	PER PORZIONE (15 g)	
ENERGIA		2.081 kJ 502 kcal	312 kJ 75 kcal	4%*
GRASSI		35,7 g	5,4 g	7,7%*
DI CUI SATURI		2,3 g	0,4 g	2,0%*
CARBOIDRATI		11,7 g	1,8 g	0,7%*
DI CUI ZUCCHER	1	5,6 g	0,8 g	0,9%*
FIBRE		14,8 g	2,2 g	-
PROTEINE		22,5 g	3,4 g	6,8%*
SALE**		0,095 g	0,014 g	0,23%*
✓ MAGNESIO	394,3 mg	105%***	59,2 mg	16%***
FERRO	7,4 mg	53%***	1,1 mg	8%***
✓ SELENIO	220 µg	400%***	33 µg	60%***

Per il tuo benessere

Porzione giornaliera consigliata 15 g

√Fonte di selenio

Il selenio contribuisce al mantenimento di capelli e unghie normali e alla normale funzione tiroidea.

√ Fonte di magnesio

Il magnesio contribuisce alla normale funzione muscolare e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.

* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8.400 kJ/2.000 Kcal). ** Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente.

Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita sano sono alla base del tuo benessere.

Semi di Senape nera Biologici

Piccoli, sferici e di colore marrone/nero, dal sapore più piccante.

Indicazioni d'uso In cucina, sono ideali come condimento e per la preparazione di salse dal caratteristico aroma piccante ed amaro.

Ottimi per arricchire e insaporire carni o pesci alla griglia. Utilizzati crudi per condire insalate o cotti per esaltare il sapore delle verdure.

Curiosità I semi di senape sono inodori e insapori fino al momento della triturazione e dell'ammollo in acqua, guando sprigionano il loro aroma pungente ed intenso e il sapore piccante.

In antichità, era impiegata come medicina: masticata per lenire il mal di denti e per calmare i dolori muscolari e reumatici, la pasta di senape era applicata sulla pelle per alleviare il malessere grazie alla proprietà di stimolare il flusso sanguigno.

Gli antichi romani la utilizzavano per la conservazione di frutta e verdura.

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE				
VALORI Medi	PER 1 DI PRO		PER POR (15	
ENERGIA		2.081 kJ 502 kcal	312 kJ 75 kcal	4%*
GRASSI		35,7 g	5,4 g	7,7%*
DI CUI SATURI		2,3 g	0,4 g	2,0%*
CARBOIDRATI		11,7 g	1,8 g	0,7%*
DI CUI ZUCCHEI	RI	5,6 g	0,8 g	0,9%*
FIBRE		14,8 g	2,2 g	-
PROTEINE		22,5 g	3,4 g	6,8%*
SALE**		0,095 g	0,014 g	0,23%*
✓ MAGNESIO	394,3 mg	105%***	59,2 mg	16%***
FERRO	7,4 mg	53%***	1,1 mg	8%***
✓ SELENIO	220 µg	400%***	33 µд	60%***

Per il tuo benessere

Porzione giornaliera consigliata 15 g

√Fonte di selenio

Il selenio contribuisce al mantenimento di capelli e unghie normali e alla normale funzione tiroidea.

√ Fonte di magnesio

Il magnesio contribuisce alla normale funzione muscolare e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.

^{***} VNR: Valori Nutritivi di Riferimento.

^{*} Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8.400 kJ/2.000 Kcal).
** || contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente.

^{***} VNR: Valori Nutritivi di Riferimento.

Semi di Anice Biologici

Piccoli, ovali, di colore verde/marrone con nervature chiare, hanno un gusto dolciastro e un sapore intenso, l'aroma ricorda quello dei semi di finocchio, con un lieve retrogusto di menta e liquerizia.

Indicazioni d'uso In cucina, sono ideali per aromatizzare pane, dolci, pasticcini e frutta cotta. Interi o tritati insaporiscono formaggi, verdure e carne.

Ottimi nella preparazione di tisane, infusi, liquori e digestivi dal profumo aromatico.

Curiosità Nel 1543 Fuchs scriveva nel suo Novo Erbario: "Il seme di anice rende l'alito lieve e profumato. Utile come dissetante, impedisce il gonfiore di stomaco. Fa produrre più latte alle donne, e stimola il desiderio concupiscente. Questo seme fa del cibo un piacere...".

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE				
VALORI Medi	PER O		PER POF (15	
ENERGIA		1.570 kJ 375 kcal	236 kJ 56 kcal	3%*
GRASSI		13,6 g	2,0 g	2,9%*
DI CUI SATURI		3,8 g	0,6 g	3,0%*
CARBOIDRATI		39,2 g	5,9 g	2,3%*
DI CUI ZUCCHERI		1,6 g	0,2 g	0,2%*
FIBRE		14,5 g	2,2 g	-
PROTEINE		16,8 g	2,5 g	5,0%*
SALE**		0,105 g	0,016 g	0,27%*
✓ CALCIO	772 mg	97%***	116 mg	15%***
FOSFORO	523 mg	75%***	79 mg	11%***
MAGNESIO	265 mg	71%***	40 mg	11%***
✓ FERRO	15,9 mg	114%***	2,4 mg	17%***

Per il tuo benessere

Porzione giornaliera consigliata 15 g

√ Fonte di ferro

Il ferro contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e alla normale formazione dei globuli rossi e dell'emoglobina.

√ Fonte di calcio

Il calcio contribuisce alla normale funzione muscolare ed è necessario per il mantenimento di ossa normali.

- * Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8.400 kJ/2.000 Kcal). ** Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente.
- *** VNR: Valori Nutritivi di Riferimento.

Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita sano sono alla base del tuo benessere.

Semi di Finocchio Biologici

Semi aromatici piccoli, scanalati, ricurvi, appuntiti e di colore verde chiaro.

Sono una ricca fonte di fibra insolubile e contengono elementi essenziali che stimolano e favoriscono la digestione.

Indicazioni d'uso In cucina, sono ideali per insaporire piatti a base di pesce, carni (in particolare di maiale) ed insalate. Interi o sminuzzatati sono ottimi per aromatizzare pane, prodotti da forno e speziare liquori, tisane e infusi.

Per la tisana: lasciare in infusione un cucchiaio di semi di finocchio per 10 minuti in 200 ml di acqua bollente.

Per un decotto: far bollire 100 ml di acqua con due cucchiaini di semi di finocchio macinati.

Consigli Per aumentare l'intensità dell'aroma, pestare i semi di finocchio nel mortaio prima di utilizzarli.

Curiosità I semi, se masticati, combattono l'alito pesante.

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE				
VALORI MEDI	PER 1 DI PRO		PER POR (15	
ENERGIA		1.258 kJ 304 kcal	189 kJ 46 kcal	2%*
GRASSI		12,3 g	1,9 g	2,7%*
DI CUI SATURI		1,2 g	0,2 g	1,0%*
CARBOIDRATI		18,7 g	2,8 g	1,1%*
DI CUI ZUCCHER	l	6,5 g	1,0 g	1,1%*
FIBRE		37,7 g	5,7 g	-
PROTEINE		10,8 g	1,6 g	3,2%*
SALE**		0,475 g	0,071 g	1,18%*
✓ POTASSIO	2.415 mg	121%***	362,3 mg	18%***
✓ CALCIO	1.239 mg	155%***	185,9 mg	23%***
FOSFORO	561 mg	80%***	84,2 mg	12%***
FERRO	7,5 mg	54%***	1,1 mg	8%***

Per il tuo benessere

Porzione giornaliera consigliata 15 g

√Fonte di potassio

Il potassio contribuisce alla normale funzione muscolare, al normale funzionamento del sistema nervoso e al mantenimento di una normale pressione sanguigna.

√ Fonte di calcio

Il calcio contribuisce alla normale funzione muscolare ed è necessario per il mantenimento di ossa normali.

- * Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8.400 kJ/2.000 Kcal).
 ** || contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente.
- *** VNR: Valori Nutritivi di Riferimento.

Papavero Biologici Semi di

Piccolissimi, sferoidali, di colore blu ardesia dal sapore dolce ed aromatico.

Indicazioni d'uso In cucina, sono impiegati principalmente in pasticceria: aggiunti a torte e pasticcini, sparsi su biscotti speziati, ciambelle e nei ripieni.

Ottimi per la preparazione di numerose varietà di pane.

Consigli Un pizzico di semi insaporisce qualsiasi zuppa o insalata, se aggiunti a paste o crêpes, le profumano e completano.

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE VALORI PER PORZIONE PER 100 a DI PRODOTTO MEDI (15 a) 326 kJ 4%* ENERGIA 525 kcal 79 kcal GRASSI 39,8 q 8,6%* 6,0 g DI CUI SATURI 0,8 g 4,0%* 5,4 q CARBOIDRATI 0,7%* 11,1 q 1,7 q DI CUI ZUCCHERI 2.8 a 0.4 a 0.4%* FIBRE 23,3 q 3,5 g PROTFINE 19.0 a 2,9 q 5,8%* SALF** 0.047 a 0,007 q 0,12%* TIAMINA 0.68 ma 62%*** 0,10 mg 9%*** ✓ CALCIO 1.574 mg 236,1 mg 30%*** ✓ FOSFORO 138,5 mg | 20%*** FERRO 1.4 ma 10%***

Per il tuo benessere

Porzione giornaliera consigliata 15 g

√ Fonte di calcio

Il calcio contribuisce alla normale funzione muscolare ed è necessario per il mantenimento di ossa normali.

√ Fonte di fosforo

Il fosforo contribuisce alla normale **funzione** delle membrane cellulari.

Semi di **Canapa** Sativa Decorticati **Biologici**

Piccoli di forma semisferica ottenuti dalla decorticazione dei semi di canapa interi. Dal sapore gradevole e delicato che ricorda le noci e pinoli.

Indicazioni d'uso In cucina, sono ideali da consumare crudi come condimento, snack o per arricchire e decorare zuppe, insalate, pasta o riso, vogurt, gelato, frullati e macedonie di frutta, muesli e prodotti da forno.

Ottima alternativa alla granella di nocciole nei dolci, sostituiscono i pinoli nella preparazione del pesto classico alla aenovese.

Consigli È ideale l'utilizzo a crudo per godere appieno delle sue proprietà nutritive, se ne sconsiglia pertanto la cottura/ tostatura.

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE				
VALORI MEDI		PER 100 g DI PRODOTTO		RZIONE g)
ENERGIA		2.321 kJ 560 kcal	348 kJ 84 kcal	3%*
GRASSI		45 g	6,8 g	6,6%*
DI CUI SATURI		4,3 g	0,7 g	2%*
CARBOIDRATI		2,8 g	0,4 g	0,3%*
DI CUI ZUCCHER	l	2,3 g	0,4 g	0,2%*
FIBRE		5,7 g	0,9 g	-
PROTEINE		34 g	5,1 g	5,2%*
SALE**		0,12 g	0,018 g	0,03%*
✓ VITAMINA E	26,4 mg	220%***	4 mg	33%***
FOSFORO	1.364 mg	195%***	204,6 mg	29%***
MAGNESIO	585 mg	156%***	87,8 mg	23%***
✓ AL Acido linol (OMEGA 6)	leico	23,3 g	3,5 g	
✓ ALA Acido alf linolenico (OMEG	7,3 g	1,1 g		

Per il tuo benessere

Porzione giornaliera consigliata 15 g

√Fonte di acidi grassi Omega 3 e Omega 6

L'ALA e l'AL contribuiscono al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue. L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 2 g di ALA o 10 q di AL (il contenuto di acidi Omega 6 e Omega 3 rispetta appieno il rapporto ottimale che regola correttamente l'attività metabolica).

√ Fonte di vitamina E

La Vitamina E contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.

Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita sano sono alla base del tuo benessere.

^{*} Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8.400 kJ/2.000 Kcal).
** Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente.

^{***} VNR: Valori Nutritivi di Riferimento.

^{*} Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8.400 kJ/2.000 Kcal).
** Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente.

^{***} VNR: Valori Nutritivi di Riferimento.

Everyday SeedMix

Semi di zucca, girasole, lino e sesamo Juloquei

Un mix nutriente ricco di fosforo e magnesio, perfetto per uno spuntino salutare o per arricchire di gusto e proprietà benefiche i piatti di ogni giorno.

Ingredienti: semi oleosi in proporzione variabile (zucca decorticati*, girasole decorticati*, lino* e **sesamo***). * = biologici.

Indicazioni d'uso In cucina, ideali in insalate, pane e prodotti da forno, cereali per la prima colazione, snack e barrette croccanti.



DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE							
VALORI Medi	PER O		PER PORZIONE (15 g)				
ENERGIA		2.174 kJ 526 kcal	326 kJ 79 kcal	4%*			
GRASSI		41,3 g	6,2 g	8,9%*			
DI CUI SATURI		6,4 g	1,0 g	5,0%*			
CARBOIDRATI		3,9 g	0,6 g	0,2%*			
DI CUI ZUCCHER		1,5 g	0,2 g	0,2%*			
FIBRE		18,7 g	2,8 g	-			
PROTEINE		25,3 g	3,8 g	7,6%*			
SALE**		0,079 g	0,012 g	0,2%*			
✓ FOSFORO	758 mg	108%***	113,7 mg	16%***			
✓ MAGNESIO	364 mg	97%***	54,6 mg	15%***			

Per il tuo benessere

Porzione giornaliera consigliata 15 g

√Fonte di fosforo

Il fosforo contribuisce alla normale funzione le membrane cellulari e al normale metabolismo energetico.

√Fonte di magnesio

Il magnesio contribuisce alla normale funzione muscolare, alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e alla normale funzione psicologica.





Un mix originale, è un'eccellente fonte di acidi grassi Omega 3, preziosi alleati di cuore e cervello.

Ingredienti: semi oleosi in proporzione variabile (semi di lino*, semi di chia Salvia Hispanica*).

* = biologici

Indicazioni d'uso In cucina, ideali in frullati, yogurt, macedonie e frutta cotta, insalate, pane e prodotti da forno.

Consigli Grazie all'alto contenuto di fibre, ha un ottimo potere addensante e può sostituire l'uovo nelle preparazioni vegane, basta macinare i semi e stemperarli con acqua prima di aggiungerli alle ricette.



DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE							
VALORI Medi	PER 100 g Di prodotto	PER PORZIONE (15 g)					
ENERGIA	1.927 kJ 467 kcal	289 kJ 70 kcal	4%*				
GRASSI	34,1 g	5,1 g	7,3%*				
DI CUI SATURI	3,5 g	0,5 g	2,5%*				
CARBOIDRATI	9,8 g	1,5 g	0,6%*				
DI CUI ZUCCHER	I 0,6 g	0,1 g	0,1%*				
✓ FIBRE	27,5 g	1,9 g	-				
PROTEINE	20,4 g	3,1 g	6,2%*				
SALE**	0,075 g	0,011 g	0,18%*				
✓ ALA Acido alf linolenico (OMEG		3,0 g					

Per il tuo benessere

Porzione giornaliera consigliata 15 g

√ Fonte di fibre

√ Fonte di acidi grassi Omega 3 L'ALA contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue. L'effetto benefico si ottiene

con l'assunzione giornaliera di 2 q di ALA.

^{*} Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8.400 kJ/2.000 Kcal).
** Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente.

^{***} VNR: Valori Nutritivi di Riferimento.

^{*} Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8.400 kJ/2.000 Kcal).
** || Contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente.

^{***} VNR: Valori Nutritivi di Riferimento.

ℴ Topping SeedMix

Semi di papavero, sesamo bianco, sesamo nero e lino Biologici

Un mix croccante e decorativo, per guarnire, arricchire e insaporire con gusto molte ricette. È un'ottima fonte di calcio e magnesio.

Ingredienti: semi oleosi in proporzione variabile (papavero*, sesamo bianco*. sesamo nero*. lino*).

* = biologici.

Indicazioni d'uso In cucina, ideali in pane e prodotti da forno, panature croccanti, snack e barrette energetiche.

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE							
VALORI Medi	PER 100 g DI PRODOTTO		PER PORZIONE (15 g)				
ENERGIA		2.309 kJ 560 kcal	346 kJ 84 kcal	4%*			
GRASSI		48,2 g	7,2 g	10,3%*			
DI CUI SATURI		5,4 g	0,8 g	4,0%*			
CARBOIDRATI		1,7 g	0,3 g	0,1%*			
DI CUI ZUCCHER	l	1,2 g	0,2 g	0,2%*			
FIBRE		17,5 g	2,6 g	-			
PROTEINE		21,1 g	3,2 g	6,4%*			
SALE**		0,078 g	0,012 g	0,2%*			
✓ CALCIO	1.192 mg	149%***	178,8 mg	22%***			
✓ MAGNESIO	380 mg	101%***	57 mg	15%***			

Per il tuo benessere

Porzione giornaliera consigliata 15 g

√ Fonte di calcio

Il calcio contribuisce alla normale funzione muscolare ed è necessario per il mantenimento di ossa normali.

√Fonte di magnesio

Il magnesio contribuisce alla normale funzione muscolare, alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e alla normale funzione psicologica.

Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita sano sono alla base del tuo benessere.

SuperBerry SeedMix

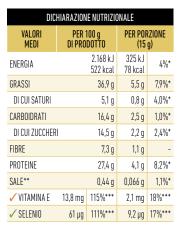
Semi di zucca, girasole e goji berry **Hiologici**

Un mix sfizioso arricchito dalla presenza di goji berry, la piccola bacca rossa essiccata che garantisce gusto, colore e... lunga vita. Dall'alto contenuto di vitamina E e selenio, con il suo aspetto e gusto unico è perfetto per una sana colazione, per uno spuntino spezzafame e per rendere speciale ogni aperitivo.

Ingredienti: semi oleosi in proporzione variabile (zucca decorticati*, girasole decorticati*), bacche di goji*.

* = biologici.

Indicazioni d'uso In cucina, ideali in muesli e granola, trail mix, yogurt, insalate, pane e prodotti da forno, dolci e dessert.



Per il tuo benessere

Porzione giornaliera consigliata 15 g

√Fonte di vitamina E

La vitamina E contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.

√ Fonte di selenio

Il selenio contribuisce al mantenimento di capelli e unghie normali, alla normale funzione tiroidea e alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.

^{*} Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8.400 kJ/2.000 Kcal).
** Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente.

^{***} VNR: Valori Nutritivi di Riferimento.

^{*} Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8.400 kJ/2.000 Kcal).
** Il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente.

^{***} VNR: Valori Nutritivi di Riferimento.



MELANDRI GAUDENZIO SRL

Via Boncellino, 120 48012 Bagnacavallo (Ra) Tel. +39 0545 61278 Fax + 39 0545 63672 info@melandrigaudenzio.com

www.melandrigaudenzio.com



I Semi del Benessere

Una gamma completa di Semi oleosi biologici arricchita da nuovi mix. Confezionati in atmosfera protettiva, piccoli tesori ricchi di proprietà benefiche, sfiziosi da sgranocchiare, sono perfetti in ogni momento della giornata: aggiungono un tocco di bontà e originalità a qualsiasi piatto, rendono le insalate assolutamente uniche e decorano e impreziosiscono pane e prodotti da forno.

