



# FIGHA TÉCNICA

GERMINADO DE TRÉBOL



# GERMINADO DE TRÉBOL

*Trifolium incarnatum*



## GERMINACIÓN



3 días

## DURACIÓN DE VIDA



30 días

## REFRIGERACIÓN



2°C a 6°C

## PORCIÓN RECOMENDADA



50 gr de germinado al día

## DISPONIBILIDAD



Todo el año



## CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES

**VITAMINAS:** A, D, E, B1, B2, B3, B5, B6, B7 y B9.

**MINERALES:** Potasio, fósforo, calcio, hierro y magnesio.

## BENEFICIOS

- Contiene **genisteína fitoestrógeno** de acción similar a los estrógenos humanos que favorece a la etapa de la mujer adulta y a salud de los huesos.
- **Vitamina C:** Que tiene acción antioxidante, que protege al organismo del daño causado por los radicales libre.
- Ayuda la formación de **colágeno** y absorción de hierro.
- También tiene efecto de reactivación vascular provocando el buen funcionamiento del corazón.
- Tiene **selenio** que puede actuar como antioxidante y se asocia con el metabolismo de las grasas.
- Contiene **zinc** que es componente de algunas enzimas y desempeña un papel importante en la formación de las proteínas.
- Y tiene **magnesio** que tiene importante función en la transmisión de impulsos nerviosos.

## RECOMENDACIONES DE USO

Su sabor fresco y suave sabor puede combinarse con ensaladas, dips, sandwiches, pizzas, sopas, aguas frescas, fruta, yogurt o solo como una colación.