

Maślane oko awokado :)

Dodany przez kasia

sobota, 15 czerwca 2013 20:38 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:28

Aztekowie nazywali awokado owocem maślanym właśnie ze względu na dużą zawartość tłuszczu. Owoc awokado zawiera aż 20-30% - głównie nienasyconych kwasów tłuszczowych, czyli tzw. "dobrego tłuszczu" znanego również jako Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe czyli NNKT.

Jak można się zatem łatwo domyślić :) jest wysokokaloryczny - 100g, to aż od 130-200 kcal, stąd też był wykorzystywany podczas długich podróży jako namiastka mięsa.



fot. Kasia Łukasiewicz

Witaminy / Mikroelementy:

Awokado zawiera znaczące ilości witamin B9, B6, K, E i C a także: karoteny, białko oraz sporo magnezu, wapnia i fosforu.

Ze względu na dużą zawartość potasu jest polecane osobom wyczerpanym i cierpiącym na depresję.

Witamina B6 zawarta w awokado pomaga łagodzić nagłe zmiany nastroju u kobiet, które cierpią na zespół napięcia przedmiesiączkowego.

Dzięki zawartości witaminy E oraz B, awokado pomaga w łagodzeniu stresu oraz takich problemów, jak niepłodność u kobiet i mężczyzn. Jest także używane w leczeniu impotencji.

Owoce awokado zalecane są ponadto osobom cierpiącym na anemię, nadciśnienie, dolegliwości żołądkowe i kłopoty z trawieniem.

Warto dodać, iż awokado nie zawiera cholesterolu ani sodu.

Maślane oko awokado :)

Dodany przez kasia

sobota, 15 czerwca 2013 20:38 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:28



Maślane oko awokado :)

Dodany przez kasia

sobota, 15 czerwca 2013 20:38 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:28



Copyright © 2013 by Kasia. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of Kasia.

Maślane oko awokado :)

Dodany przez kasia

sobota, 15 czerwca 2013 20:38 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:28



Wskaniamy i nie oszczędnie z chili :)