



## Oatmeal flakes 1000Gr

Codice: Oatmeal flakes-1000Gr

€ 7,12 ~~€ 8,90~~ - 20%



### OATMEAL FLAKES - Fiocchi d'avena aromatizzati DAILY LIFE

I fiocchi d'avena diventano la soluzione ideale per la vostra colazione – deliziosi con latte freddo o tiepido ed ottimi cotti – perfetti per i prodotti da forno e nelle invenzioni culinarie più disparate. Tra tutti i cereali, l'avena detiene il primato di alimento più ricco in proteine, con elevato valore biologico, e sostanze grasse, tra cui l'essenziale acido linoleico. Ottimo anche il contenuto di fibre solubili, che rendono l'avena un alimento ideale per placare l'appetito, regolarizzare la funzione intestinale, normalizzare il peso corporeo e favorire l'abbassamento dei livelli di colesterolo. I carboidrati complessi apportati dai fiocchi di avena sono ricchi di amidi che forniscono un'ottima fonte di energia, particolarmente utile per coloro che vogliono aumentare la massa muscolare o per chi necessita di un apporto energetico più elevato; inoltre, è una quasi totale assenza di zuccheri, questo si traduce in un indice glicemico basso e invariato. Oatmeal Natural Oat Flakes è un prodotto ottenuto dalla pulizia e dalla cottura a vapore delle cariossidi (semi) dell'avena sativa per ammorbidire la semola e renderla lavorabile. Il chicco viene sottoposto ad elevate pressioni ed infine tostato per disidratare e stabilizzare la struttura del fiocco. Peso netto 1 Kg Avena, proprietà nutritive e benefici L'avena è un cereale dalle molteplici proprietà benefiche. Cento grammi di avena danno circa 390 kcal. Il contenuto di carboidrati è di circa 66 g, con dieci grammi di fibre. Tra tutti i cereali, è il più ricco in proteine vegetali (17 g su 100 contro i 15 g del farro e i 13/14 g del grano duro). I grassi, sono per la maggior parte insaturi come acido oleico e linoleico, con azione antinfiammatoria ed aiutano a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue, favorendo l'attività cardiaca e cerebrale. L'alto contenuto di fibre favorisce la digestione e contribuisce a prevenire situazioni di irregolarità intestinale, stati infiammatori, disturbi del sonno e irritabilità. A differenza degli altri cereali, l'avena contiene più fibra solubile di quella insolubile: è ricca di betaglucani (aiutano a restare in forma e ridurre il livello di colesterolo nel sangue), inulina e fruttani. È un'ottima fonte di vitamine del gruppo B, vitamine A, vitamine E e vitamine D, essenziali per il corretto funzionamento dell'organismo e per il mantenimento dell'equilibrio psico-fisico. Inoltre, Sali minerali come calcio, ferro e zinco svolgono un ruolo fondamentale nella stimolazione del sistema immunitario, nel controllo della pressione arteriosa e di stati ipertensivi. La composizione dell'avena (carboidrati complessi a lento assorbimento, proteine e fibra solubile) fa di questo cereale un alimento a basso indice glicemico e, in particolare, la sua ricchezza in fibra solubile e sostanze antiossidanti (tocoferoli e polifenoli) lo rende un ALIMENTO FUNZIONALE capace di controllare il peso corporeo, abbassare colesterolo, glicemia e pressione sanguigna. L'avena è anche ricca di avenantramidi, una classe di polifenoli presente solo in questo cereale, che contrastano l'invecchiamento cellulare e l'azione dei radicali liberi, svolgendo un'importante azione lenitiva sulla pelle, antinfiammatoria e anti-ansietà. Come la possiamo usare? L'avena a tavola è un alimento sempre più diffuso che può essere consumata in vari modi: - in fiocchi di avena, per esempio a colazione o come spuntino nel latte o nello yogurt o per creare un porridge, oppure come primo piatto ad esempio nelle zuppe; - sotto forma di farina di avena, per preparare dolci, biscotti, pane, pancakes; - come bevanda d'avena. Una delle migliori abitudini per mantenersi in forma e in salute è di consumare l'avena nelle sue varie forme e nei diversi momenti della giornata (a colazione, merenda, pranzo o cena).

#### Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/oatmeal-flakes-1000gr>



Valori nutrizionali per 100 g - Gusto Neutro\*

Energia  
1525 kJ / 364 kcal

Grassi  
9,4 g

di cui saturi  
1,8 g

Carboidrati  
47,3 g

di cui zuccheri  
1,2 g

Fibre  
18,2 g

Proteine  
13,4 g

Sale  
0,003 g

\*I VALORI NUTRIZIONALI FANNO RIFERIMENTO AL GUSTO INDICATO, LE ALTRE VARIANTI POTREBBERO AVERE VALORI LEGGERMENTE DIFFERENTI.

**Caratteristiche**

Tipologia alimentare  
Marca  
Formato

Vegano/Vegetariano  
Daily Life  
1000Gr

**Plus Power Supplements**

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/oatmeal-flakes-1000gr>