

Gruau d'avoine

Celnat



Tipo de producto

Grano de avena entero decortinado / Gruau d'avoine bio

Composición

Avena* (*ingredientes procedentes de agricultura biológica).

Indicaciones

El gruau de avena corresponde al grano entero de avena que ha sido únicamente desprovisto de su cáscara. Contiene sustancias esenciales para una buena alimentación, como proteínas, hidratos de carbono complejos, ácidos grasos esenciales, vitaminas, minerales y oligoelementos. Sus fibras alimentarias particulares, llamadas beta-glucanas, contribuyen al mantenimiento de una colesterolemia normal y atenúan el aumento de la glucemia después de las comidas. También ayudan a aumentar el volumen de las heces, lo que puede prevenir el estreñimiento. Es delicioso como cereal de acompañamiento (se consume como el arroz), en guisos, sopas, tortitas de cereales o gratinados.

Posología

Para obtener el efecto beneficioso sobre el colesterol (mantenimiento de una colesterolemia normal), es necesaria una ingesta diaria de 3 g de β -glucanas, lo que corresponde aproximadamente a 2 porciones de avena o cebada. Para su preparación, se recomienda remojar la avena durante una noche y luego desechar el agua. Verter 1 volumen de avena en 3 veces su volumen de agua fría con sal. Cocinar a fuego lento y cubierto, de 45 minutos a 1 hora a partir de la ebullición. Prever 1 vaso de cereales por persona.

Precauciones

Puede contener trazas de cereales que contienen gluten, soja, frutos de cáscara (avellanas, almendras, anacardos) y sésamo. Conservar en un lugar fresco y seco.

Contraindicaciones

Las personas que presentan un terreno alérgico (atopia) pueden sufrir reacciones cutáneas con productos que contienen avena. Las personas con enfermedad celíaca (alergia al gluten) deberían abstenerse de consumir productos que contengan avena, aunque algunos estudios clínicos no han mostrado una agravación de la enfermedad con un consumo moderado de esta.

Datos técnicos

EAN

3273120010519

Formato	Bolsa
Tipo	Grano de avena entero decorticado / Gruau d'avoine bio
Peso / Volumen	500 ge
Apto para	Vegetarianos. Veganos. Deportistas que necesitan energía de larga duración. Personas que buscan fuentes de proteínas vegetales. Toda la familia para una alimentación equilibrada. Producto con certificación biológica (Bio Europa).
País de origen	Francia
Laboratorio	Celnat. La empresa tiene su sede en Saint-Germain-Laprande, Francia.
Nº Registro	

*** Información técnica destinada a profesionales. Basada en el etiquetado visible del producto.*