Burgerstein Vitamine

Gránulos de lecitina

Contenido
400 gr / Gránulos
PZN 4169227
PVP 49,90 €

Consumo recomendado
7g / día

sin
aromas artificiales, conservación artificial, colorantes artificiales, ingeniería genética

libre de
fructosa, gelatina, gluten, levadura, azúcar granulado, edulcorantes artificiales, lactosa, sucedáneos del azúcar

Vitalidad para el metabolismo y las células.

Los gránulos de lecitina de Burgerstein son un producto natural puro obtenido **de girasoles** y contienen un 100 % de lecitina de girasol (sin OGM). La lecitina vegetal no contiene colesterol y contiene fosfolípidos esenciales y ácidos grasos poliinsaturados.

Además de sus propiedades formadoras de estructuras, a la lecitina se le atribuyen numerosas tareas funcionales. Intervienen activamente tanto en el metabolismo lipídico anabólico (síntesis y distribución de lípidos) como en el metabolismo lipídico catabólico (descomposición y remodelación de lípidos).

El producto es apto para veganos y vegetarianos.

Las lecitinas cumplen funciones importantes:

- Las lecitinas intervienen en el metabolismo de las grasas: Su función es distribuir las grasas absorbidas de los alimentos, metabolizarlas y descomponerlas.
- Como componente de la membrana celular, las lecitinas estabilizan las células del organismo.
- La lecitina pertenece al grupo de los fosfolípidos, que son un componente importante de las membranas celulares, incluidas las del cerebro y las células nerviosas.
- Las nueces, los huevos, el maíz, los guisantes, los productos de soja, los altramuces y el suero de leche contienen altos niveles de lecitina.

Estasis de leche y lecitina

Embarazo y lactancia: Las madres lactantes propensas a la formación de grumos de grasa en la leche pueden asegurarse una mayor ingesta de ácidos grasos poliinsaturados a través de la dieta y tomar lecitina adicional. Tomar de 1 a 2 gramos de lecitina al día ha demostrado su eficacia. Al parecer, el efecto emulsionante de la lecitina puede disolver a corto plazo los grumos de los conductos lácteos. La lecitina se encuentra principalmente en las semillas de las plantas y en las yemas de huevo.

Lecitina en los alimentos

En general, se distingue entre lecitina vegetal y animal. Los siguientes alimentos contienen lecitina (por 100 g):

Carne de cerdo	108 mg	Anacardo	61 mg
Cordero	96 mg	Semillas de calabaza	63 mg
pavo	82 mg de pavo	Semillas de girasol	55 mg
Pollo	66 mg	Avellana	45 mg
Pato	65 mg de pato	nuez	39 mg
brécol	40 mg	Coliflor	39 mg
Leche entera	14 mg	Espinacas	22 mg

Los despojos tienen el mayor contenido de lecitina, pero estos productos no desempeñan un papel importante en nuestra dieta. Además de la tendencia a comer menos carne, casi nadie tiene en su plato despojos como sesos e hígado.

Valores nutricionales	Por porción diaria (7g)
energía kJ	251,00 kJ
energía kcal	60,00 kcal
carbohidratos	0,50 g
del mismo azúcar	0,20 g
grasa	6,40 g
de los cuales ácidos grasos saturados	800,00 mg
de los cuales ácidos grasos monoinsaturados	1.800,00 mg
de los cuales ácidos grasos poliinsaturados	3.900,00 mg

Ingredientes: Lecitina de girasol (100 %)

Información complementaria: Los complementos alimenticios no sustituyen a una nutrición equilibrada. Una nutrición equilibrada y un estilo de vida saludable son importantes. No supere la dosis diaria recomendada. Consérvese fuera del alcance de los niños pequeños y a temperatura ambiente; siga las instrucciones del envase correspondiente. | PVP: Precio de venta recomendado.