

SEMENTE FUNCIONAL

CÂNHAMO

sementes inteiras

A produção de cânhamo iniciada na Ásia, é hoje conhecida como uma das mais ecológicas e a planta uma das mais versáteis. Com um elevado aporte de vitaminas, sais minerais e um alto teor em fibra, presente maioritariamente na casca, as sementes inteiras são um excelente complemento à alimentação diária com inúmeros benefícios, nomeadamente:

- As Proteínas contribuem para o crescimento e manutenção da massa muscular. O Zinco tem um papel na síntese normal de proteínas. O Potássio ajuda no normal funcionamento muscular.
- A Vitamina B1, o Magnésio e o Ferro participam no normal metabolismo produtor de energia. O Ácido Fólico e o Magnésio ajudam na redução do cansaço e da fadiga. A Vitamina E contribui para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis.
- O Ferro e o Zinco contribuem para uma normal função cognitiva. A Vitamina B1 e o Magnésio contribuem para uma normal função psicológica e para o normal funcionamento do sistema nervoso.

Devido ao seu perfil nutricional único são ideais para quem pretende reduzir o consumo de proteína de origem animal, veganos, desportistas, para pessoas ativas fisicamente e sujeitas a um grande desgaste mental.

Como utilizar as Sementes de Cânhamo inteiras no seu dia-a-dia

Pequenos-almoços e lanches – Colocar as sementes de cânhamo inteiras de molho durante a noite. Adicionar 1 a 2 c. de sopa a cereais de pequeno-almoço, às papas de aveia, batidos, iogurtes e puré de maçã.

Pães, bolos, bolachas e panquecas – Num processador de alimentos, reduzir as sementes de cânhamo inteiras a farinha. Enriquecer as massas de pães, bolos, bolachas e panquecas, com 2 a 3 c. de sopa de farinha de cânhamo por cada 500 g de farinha.

Bebida de Cânhamo – Colocar 100 g de sementes de cânhamo inteiras e 25 g de amêndoas de molho cerca de 8 horas. Escorrer e triturar as sementes de cânhamo e as amêndoas com 500 ml de água, 2 c. de chá de canela em pó e 1 c. de sobremesa de xarope de agave. Filtrar a mistura com um pano ou passador. Reservar no frigorífico e consumir no período máximo de 3 dias.



CÂNHAMO

sementes inteiras

A Cem Porcento acredita que a saúde é o mais importante para cada um de nós.

Queremos ser a força que o inspira a aproveitar o máximo da vida, através da prática de uma alimentação saudável.

A paixão pelo que fazemos leva-nos a explorar novas e melhores formas de garantir que todos os nossos produtos resultam numa plena harmonia de sabor e equilíbrio nutricional. É por isso, que todos os dias trabalhamos com o maior empenho para levar até si produtos de confiança com os ingredientes mais autênticos, para o bem-estar de toda a família.

Gabinete de Apoio ao Consumidor

263 659 453

consumidor@ignoramus.pt
www.ignoramus.pt

SOLICITE GRÁTIS FOLHETO INFORMATIVO
POR TELEFONE OU EMAIL



Certificado PEFC
Este produto tem origem em florestas com gestão florestal sustentável e fontes controladas

www.pefc.pt

ALIMENTAÇÃO VIVA



CÂNHAMO

sementes inteiras

Alto teor em Fibra • Fonte de Proteína
Alto teor em Vitaminas E, B1, Ácido Fólico,
Magnésio, Ferro, Potássio e Zinco



CÂNHAMO

sementes inteiras

Ingredientes: Sementes de cânhamo inteiras.

Pode conter vestígios de glúten, soja, sementes de sésamo e frutos de casca rija.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

Valores médios por	100 g	%DR*
Energia	1780 kJ 430 kcal	21
Lípidos	30 g	43
dos quais saturados	2,9 g	15
Hidratos de carbono	3,4 g	1,3
dos quais açúcares	1,6 g	1,8
Fibra	34 g	-
Proteínas	20 g	40
Sal	<0,25 g	<4,2
Vit. e Sais Minerais	100 g	%VRN**
Vitamina E	7,2 mg	60
Tiamina (B1)	0,95 mg	86
Riboflavina (B2)	0,12 mg	8,6
Niacina (B3)	1,7 mg	10,6
Ácido fólico	180 µg	90
Magnésio	399 mg	106
Ferro	13,3 mg	95
Cálcio	92,9 mg	11,6
Potássio	714 mg	36
Zinco	6,52 mg	65

*DR - Dose de Referência para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal).

**VRN - Valor de Referência do Nutriente.

Conservar em local fresco e seco.

Lote/Consumir de preferência antes de:
(ver embalagem)

Quantidade líquida: 200 g

IGNORAMUS – Produtos Naturais, Lda.
Av. Nossa Sr.ª Guadalupe, n.º 71
2135-015 Samora Correia, Portugal

Viver a Vida a Cem Porcento 200 g