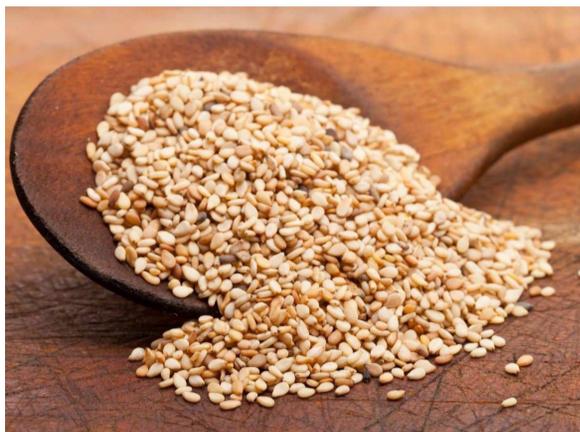


n o v e m b r e

2018

Semi e cereali per il benessere



### Sesamo

I semi di sesamo rappresentano una fonte preziosa di elementi nutritivi oltre ad avere proprietà antiossidanti. Possono essere considerati tra i semi più importanti da scegliere insieme ad altri semi benefici come i semi di zucca, i semi di lino e i semi di girasole. Il sesamo è una pianta erbacea originaria dell'India e dell'Africa, a cui è stato attribuito il nome scientifico di *Sesamum indicum*. Esistono due tipologie di semi di sesamo: semi di sesamo nero e semi di sesamo bianco, le loro proprietà nutritive sono comunque molto simili. I semi di sesamo possono essere considerati come una delle fonti vegetali di calcio principali: 100 grammi di semi di sesamo possono infatti contenere dagli 800 ai 1000 milligrammi di calcio. Nella stessa quantità di semi sono presenti circa 470 mg di fosforo, 815 mg di magnesio e 20,1 mg di ferro, oltre al 18,7% di proteine. Essi rappresentano una fonte di manganese, zinco e selenio, vitamine B e acido folico. Sono inoltre ricchi di acidi oleici, che contribuiscono a ridurre i livelli di colesterolo LDL nel sangue e ad incrementare la presenza di colesterolo "buono" HDL. Possono essere incorporati nell'impasto di pane, grissini e crackers, utilizzati come ingredienti aggiuntivi per il muesli o per le insalate.



### ORARIO

valido tutto l'anno

8,30 - 12,30 / 15,00 - 19,30

CHIUSO IL LUNEDÌ MATTINA

**FARMACIA**

**CAVAGLIA**

della Dott.ssa Cavaglia Giuseppina

**SOCIO C.I.S.A.F.**

Strada Torino, 24

10040 Cumiana (TO)

Tel 011 9070835

Fax 011 9070691

#### I nostri servizi:

Misurazione Pressione, Autoanalisi,

Test intolleranze alimentari,

Noleggio bilance pesaneonati, stampelle,

tiralatte, aerosol

#### I nostri reparti:

Omeopatia, Fitoterapia, Prima Infanzia,

Galenica, Dermocosmesi,

Articoli ortopedici

La Farmacia sempre al vostro servizio,  
anche sul web

[www.farmaciacavaglia.it](http://www.farmaciacavaglia.it)

1 **Giovedì**  
TUTTI I SANTI

2 **Venerdì**  
COMMEMORAZ. DEFUNTI

3 **Sabato**  
S. SILVIA

4 **Domenica**  
S. CARLO BORROMEO

5 **Lunedì** **CHIUSO AL MATTINO**  
S. ZACCARIA PROF.

6 **Martedì**  
S. LEONARDO ABATE

7 **Mercoledì** ●  
S. ERNESTO ABATE

8 **Giovedì**  
S. GOFFREDO VESCOVO

9 **Venerdì** **Turno fino alle**  
S. ORESTE **Ore 22,00**

10 **Sabato**  
S. LEONE MAGNO

11 **Domenica**  
S. MARTINO DI TOURS

12 **Lunedì** **CHIUSO AL MATTINO**  
S. RENATO M.

13 **Martedì**  
S. DIEGO

14 **Mercoledì**  
S. GIOCONDO VESCOVO

15 **Giovedì** ◐  
S. ALBERTO M.

16 **Venerdì**  
S. MARGHERITA DI S.

17 **Sabato**  
S. ELISABETTA

18 **Domenica**  
S. ODDONE AB.

19 **Lunedì** **CHIUSO AL MATTINO**  
S. FAUSTO MARTIRE

20 **Martedì**  
S. BENIGNO

21 **Mercoledì**  
PRESENTAZ. B.V. MARIA

22 **Giovedì**  
S. CECILIA V.

23 **Venerdì** ○  
S. CLEMENTE PAPA

24 **Sabato**  
CRISTO RE E S. FLORA

25 **Domenica**  
S. CATERINA D'ALESS.

26 **Lunedì** **CHIUSO AL MATTINO**  
S. CORRADO VESCOVO

27 **Martedì**  
S. MASSIMO

28 **Mercoledì**  
S. GIACOMO FRANCO

29 **Giovedì**  
S. SATURNINO M.

30 **Venerdì** ◐ **Turno fino alle**  
S. ANDREA AP. **Ore 22,00**