

g e n n a i o

2018

Semi e cereali per il benessere



Quinoa

La quinoa è una pianta fenomenale, così ricca di proprietà e generosa nei benefici da poter parlare di un superalimento. I suoi semi, sottoposti a macinazione, forniscono una farina contenente prevalentemente amido, il che consente a questa pianta di essere classificata merceologicamente come cereale, pur distinguendosi per l'alto contenuto proteico e per la totale assenza di glutine. La quinoa è un alimento molto versatile in cucina, offre una quantità di ricette per tutti i gusti, a cominciare dalle insalate fino alle polpette. La quinoa è molto nutriente ma non eccessivamente calorica: apporta infatti 372 calorie per 100 grammi. Le sue proprietà ne fanno un alimento particolarmente adatto a chi sta seguendo diete dimagranti e necessita di energie e minerali senza dover assumere alimenti che appesantiscono e ingrassano. È infatti ricca soprattutto di proteine e fibre alimentari, oltre ad essere ricca di minerali non molto diffusi, come il magnesio, che aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari, le aritmie e l'ipertensione. La quinoa contiene anche Potassio, Fosforo, vitamina E, Lisina, Vitamina C, i 9 aminoacidi essenziali necessari al funzionamento del nostro organismo (istidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina e triptofano) e vitamina B2.



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

1 Lunedì

MARIA MADRE DI DIO

2 Martedì

S. BASILIO VESCOVO

3 Mercoledì

S. GENOVEFFA

4 Giovedì

S. ERMETE

5 Venerdì

S. AMELIA

6 Sabato

EPIFANIA DI N.S.

7 Domenica

S. LUCIANO

8 Lunedì

S. MASSIMO

CHIUSO AL MATTINO

9 Martedì

S. GIULIANO MARTIRE

10 Mercoledì

S. ALDO EREMITA

11 Giovedì

S. IGINO PAPA

12 Venerdì

S. MODESTO M.

13 Sabato

S. ILARIO

Turno fino alle
Ore 22,00

14 Domenica

S. FELICE M

Turno fino alle
Ore 22,00

15 Lunedì

S. MAURO ABATE

CHIUSO AL MATTINO

16 Martedì

S. MARCELLO PAPA

17 Mercoledì

S. ANTONIO ABATE

18 Giovedì

S. LIBERATA

19 Venerdì

S. MARIO MARTIRE

Turno fino alle
Ore 22,00

20 Sabato

S. SEBASTIANO

21 Domenica

S. AGNESE

22 Lunedì

S. VINCENZO MARTIRE

CHIUSO AL MATTINO

23 Martedì

S. EMERENZIANA

24 Mercoledì

S. FRANCESCO DI SALES

25 Giovedì

CONVERS. DI S. PAOLO

26 Venerdì

S. PAOLA

27 Sabato

S. ANGELA MERICI

28 Domenica

S. TOMMASO D'AQ.

29 Lunedì

S. CESARIO

CHIUSO AL MATTINO

30 Martedì

S. MARTINA

31 Mercoledì

S. GIOVANNI BOSCO