

BENEFICIO DE LOS "NUEVOS" CEREALES

A continuación se mencionan algunos de los nutrientes destacados que contiene cada uno de éstos.

KAMUT (no apto para celíacos)

omega 6
Hierro
Calcio
Zinc
Magnesio
Potasio
Fósforo
Selenio

MIJO (Apto para celíacos)

Hierro
Magnesio
Tiamina
Rivoflavina
Acido Fólico

CENTENO MALTEADO

Fósforo
Hierro
Tiamina
Piridoxina
Vitamina E
Fibra
Lisina



TRIGO SARRACENO

(Pseudocereal)*
Proteínas
Magnesio
Potasio
Fósforo
Fibra soluble e insoluble.

ESPELTA (No apta para celíacos)

Rivoflavina
Vitamina A y E
Magnesio
Fósforo
Hierro

QUINOA (Pseudocereal)*

Todos los aminoácidos esenciales
Omega 6
Omega 9
Potasio
Hierro
Magnesio
Fosforo
Bajo índice Glucémico

TEFF (Apto para celíacos)

Aminácidos (Lisina)
Hierro
Manganeso
Calcio
Tiamina
Cobre
Fósforo