



Ποιοι ξηροί καρποί είναι οι καλύτεροι;

Οι ξηροί καρποί αποτελούν καλή πηγή διατροφικών ινών, βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων. Δεν περιέχουν χοληστερόλη, άλλα επειδή έχουν πολλά λιπαρά θα πρέπει να καταναλώνονται με μετρό.

Αμύγδαλα: έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και αποτελούν καλή πηγή για βιταμίνη Β2 και Ε, καθώς και για ασβέστιο, σίδηρο και ψευδάργυρο.

Μπραζίλ φιστίκια: είναι πλούσια σε πρωτεΐνη, σίδηρο, ασβέστιο και ψευδάργυρο. Έκτος από αυτό, αποτελούν την μεγαλύτερη φυσική πηγή για σελήνιο.

Κασιους: έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά άλλα περιέχουν και βασικά λιπαρά οξέα ίνες, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, βιταμίνη Β, σίδηρο και ψευδάργυρο.

Κάστανα: Έχουν μεταλλικά στοιχεία και κάλιο, δεν αποτελούν όμως καλή πηγή για πρωτεΐνες.

Φουντουκιά: περιέχουν ίνες και ασβέστιο, μαγνήσιο και βιταμίνη Ε και αποτελεί ν καλή πηγή πρωτεΐνης.

Φιστίκια: Θεωρούνται όσπρια και περιέχουν περισσότερες πρωτεΐνες από του πιο πολλούς ξηρούς καρπούς (20-30%) άλλα και πολλές ίνες, φολικο και νικοτινικό οξύ.

Πεκαν: περιέχουν βιταμίνες Α, Β1, ίνες και σίδηρο, ασβέστιο, χαλκό, μαγνήσιο, κάλιο, φωσφόρο. Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε μονό – και πολύ ακόρεστα λιπαρά.

Κουκουνάρι: έχουν πολλές πρωτεΐνες ασβέστιο και μαγνήσιο.

Φιστίκια Αιγίνης: Αποτελούν πλούσια πηγή καλίου, άλλα περιέχουν και ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο, ίνες, πρωτεΐνες, βιταμίνη Α και φολικο οξύ.



ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ • ΑΝΤΙΝΟΥ ΜΑΡΙΑ
www.diet-antinou.gr

Τσιμισκή 92 - 1ος Όροφος - Τηλ: 2310 220 263 - Κιν.: 6977 653425 - Email: antinoumaria@gmail.com



Καρύδια : είναι πλούσια σε βιταμίνες και ιδιαίτερα σε φιλικό οξύ άλλα και μαγνήσιο, κάλιο, σίδηρο και ψευδάργυρο έχουν επίσης υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά και ω-3 λιπαρά οξέα.