

FRIGO WEEKLY 115

INGREDIENTE KIWI



Mavolo

Chalong Bay è un rum prodotto artigianalmente nel Sud-Est di Phuket.

Un rum artigianale e puro, con un approccio sostenibile unito alla tradizionale arte francese della distillazione con le unicità che solo la canna da zucchero thailandese riesce a trasmettere.



*Tutti sanno dire ti amo,
ma pochi sanno dire
li vuoi quei kiwi?*

ANONIMO

Casoni

Gin Tabar Bergamoto risponde perfettamente alle esigenze e gusti di una clientela giovane sempre più attenta al dettaglio e a quelle dei bartender sempre alla ricerca di prodotti nuovi e versatili.



CONSIGLIO ECO Usiamo bacinelle al posto dell'acqua corrente per lavare frutta e verdura.

www.alezionedisostenibilita.it

Le 8 cose che forse non sai dei kiwi

Il kiwi ed in particolare il kiwi Zespri Sungold, è un frutto ricco di Vitamina C: poco più di metà frutto fornisce il 100% del fabbisogno giornaliero di questo nutriente essenziale. L'elevato contenuto di Vitamina C è importante in quanto contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario ed è una vera e propria ricarica naturale di vitalità che riduce il senso di stanchezza e fatica e permette di affrontare al meglio la giornata.

GLICEMIA SOTTO CONTROLLO

L'elevato contenuto di fibre presente nei kiwi è prezioso per tenere sotto controllo la glicemia; all'interno dell'intestino, infatti, le fibre si gonfiano e si ispessiscono, stabilizzando l'assorbimento del glucosio nel sangue.

RICCO DI ANTIOSSIDANTI

I kiwi SunGold sono ricchi di vitamina C, ma non solo! Contengono anche vitamina E e altri antiossidanti, in prima linea nella difesa del nostro organismo dagli agenti patogeni.

FAI IL PIENO DI POTASSIO

Il potassio è un minerale essenziale che contribuisce al corretto funzionamento dei nervi e della contrazione muscolare, motivo per cui la banana è un frutto spesso associato all'attività fisica. Ma i kiwi contengono una quantità di potassio simile a quella delle banane, sebbene siano in pochi a saperlo!

BASSO INDICE GLICEMICO

I kiwi Zespri Green hanno un IG di 39,2 mentre i kiwi Zespri SunGold hanno un IG di 49,3 cosa che fa rientrare entrambi nella categoria di alimenti a basso IG. Ciò è dovuto all'alto contenuto di fibre dei kiwi Zespri, che rallenta l'assorbimento degli zuccheri durante la digestione che, a sua volta, implica un più lento assorbimento del glucosio da parte dell'organismo e un rilascio controllato all'interno del flusso ematico.

FAVORISCE LA DIGESTIONE

Dieta non bilanciata, scarsa idratazione e sedentarietà sono le cause più comuni alla base dei problemi digestivi. I kiwi sono una fonte naturale di fibre. L'actinidina può migliorare la salute digestiva favorendo lo svuotamento gastrico e la digestione delle proteine. Questo naturale enzima digestivo è presente unicamente nei kiwi, in particolare nella varietà di colore verde.

NATURALMENTE RICCO DI VITAMINA C

La vitamina C è fondamentale per stare in buona salute; tuttavia, il nostro organismo non è in grado di produrla, per cui dobbiamo assumerla quotidianamente attraverso l'alimentazione. I kiwi sono ricchi di vitamina C e a parità di peso, una porzione di kiwi contiene più vitamina C di una di arancia.

BUONA FONTE DI FOLATO

Il folato è una sostanza nutritiva essenziale per la crescita e lo sviluppo cellulare. Svolge importanti funzioni in un organismo in salute ed è necessario assumerne dosi elevate sia prima che durante la gravidanza, nonché in allattamento.

ZESPRI SUNGOLD

Dalla polpa dorata e l'inconfondibile buccia liscia, è la scelta perfetta per chi ama un gusto deliziosamente dolce, piacevolmente fresco e succoso, naturalmente ricco di vitamina C che contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario.

