



aprenda a amar cada um destes

TOP 7

S U P E R S E M E N T E S

DR. DAVID STEUER





ABÓBORA

AS SEMENTES DE ABÓBORA SÃO UMA FONTE SABOROSA DE FERRO, ZINCO, VITAMINAS B, MAGNÉSIO E PROTEÍNAS E TÊM UMA ALTA CONCENTRAÇÃO DO AMINOÁCIDO TRIPTOFANO, QUE AJUDA A DIMINUIR OS NÍVEIS DE ANSIEDADE.

EM UMA PORÇÃO DE 100 GRAMAS, AS SEMENTES SÃO DENSAS EM CALORIAS (574 KCAL) E UMA EXCELENTE FONTE DE PROTEÍNA, FIBRA ALIMENTAR, NIACINA, FERRO, ZINCO, MANGANÊS, MAGNÉSIO E FÓSFORO. AS SEMENTES TAMBÉM SÃO UMA BOA FONTE (10-19% DV) DE RIBOFLAVINA, FOLATO, ÁCIDO PANTOTÊNICO, SÓDIO E POTÁSSIO.

VALOR NUTRICIONAL POR 100 G (3,5 OZ)

ENERGIA 2.401 KJ (574 KCAL)

CARBOIDRATOS 14,71 G

AÇÚCARES 1,29 G

FIBRA DIETÉTICA 6,5 G

GORDURA 49,05 G

SATURADO 8,544 G

15.734 MONOINSATURADOS

POLIINSATURADO 19.856

PROTEÍNA 29,84 G



SACHA INCHI

SEMENTES DE SACHA INCHI, TAMBÉM CHAMADAS DE AMENDOIM INCA. CULTIVADA NO PERU HÁ SÉCULOS, A SACHA INCHI É CONSIDERADA UMA DAS MELHORES FONTES VEGETAIS DE ÁCIDOS GRAXOS ÔMEGA-3, ÔMEGA-6 E ÔMEGA-9.

COMO UMA DAS FONTES MAIS RICAS DE ÁCIDOS GRAXOS ÔMEGA-3 À BASE DE PLANTAS, AS NOZES SACHA INCHI PODEM AJUDAR A EQUILIBRAR OS NÍVEIS DE CORTISOL. QUANDO OS NÍVEIS DE CORTISOL SÃO CONTROLADOS, A COMPULSÃO ALIMENTAR E AS ALTERAÇÕES DE HUMOR SÃO REDUZIDAS, O QUE AJUDA AS EMOÇÕES E A PERDA DE PESO.

AS SEMENTES DE SACHA INCHI TÊM UM SABOR ÚNICO E SUAVE DE NOZES QUE MUITOS SE COMPARAM AO DE UM AMENDOIM TORRADO ESCURO COM UM LEVE SABOR AMADEIRADO. EXPERIMENTE MISTURÁ-LO COM UM POUCO DE AZEITE E SAL MARINHO PARA CRIAR UM SABOR EXCELENTE.



GERGELIM

O GERGELIM TEM UM DOS MAIORES TEORES DE ÓLEO DE QUALQUER SEMENTE. COM UM SABOR RICO DE NOZES, É UM INGREDIENTE COMUM EM COZINHAS DE TODO O MUNDO. COMO OUTRAS NOZES E ALIMENTOS, PODE DESENCADear REAÇÕES ALÉRGICAS EM ALGUMAS PESSOAS.

O GERGELIM É UMA DAS MAIS ANTIGAS OLEAGINOSAS CONHECIDAS. É RICO EM ANTIOXIDANTES E RICO EM PROTEÍNAS. AS SEMENTES TAMBÉM SÃO UMA FONTE DE ZINCO, QUE PODE MELHORAR A SAÚDE SEXUAL DOS HOMENS PORQUE AJUDA NA PRODUÇÃO DE TESTOSTERONA E ESPERMA.

PARA UMA PORÇÃO DE 100 GRAMAS, AS SEMENTES DE GERGELIM INTEIRAS SECAS SÃO RICAS EM CALORIAS (573 KCAL) E COMPOSTAS POR 5% DE ÁGUA, 23% DE CARBOIDRATOS, 12% DE FIBRA ALIMENTAR, 50% DE GORDURA E 18% DE PROTEÍNA.

THE SURGE PLAN



GIRASSOL

ELES SÃO UMA EXCELENTE FONTE DE FOLATO (QUE AUMENTA A IMUNIDADE) E VITAMINA E (UM ANTIOXIDANTE QUE PROTEGE AS CÉLULAS DE DANOS E PODE AJUDAR A PREVENIR O CÂNCER).

EM UMA PORÇÃO DE 100 GRAMAS, AS SEMENTES DE GIRASSOL INTEIRAS SECAS FORNECEM 584 CALORIAS E SÃO COMPOSTAS POR 5% DE ÁGUA, 20% DE CARBOIDRATOS, 51% DE GORDURA TOTAL E 21% DE PROTEÍNA. AS SEMENTES SÃO UMA FONTE RICA (20% OU MAIS DO VALOR DIÁRIO, DV) DE PROTEÍNA (42% DV), FIBRA ALIMENTAR (36% DV), MUITAS VITAMINAS B (23-129% DV) E VITAMINA E (234% DV). AS SEMENTES TAMBÉM CONTÊM ALTOS NÍVEIS DE MINERAIS DIETÉTICOS, INCLUINDO MAGNÉSIO, MANGANÊS, FÓSFORO, FERRO E ZINCO (40-94% DV).

METADE DE UMA PORÇÃO DE 100 GRAMAS É GORDURA, PRINCIPALMENTE GORDURAS MONO E POLINSATURADAS, PRINCIPALMENTE ÁCIDO LINOLÉICO. ALÉM DISSO, AS SEMENTES CONTÊM FITOESTERÓIS QUE PODEM CONTRIBUIR PARA A REDUÇÃO DOS NÍVEIS DE COLESTEROL NO SANGUE.



CÂNHAMO

UMA PROTEÍNA COMPLETA, AS SEMENTES DE CÂNHAMO PROMOVEM A SAÚDE DO CABELO E DA PELE GRAÇAS AOS ÁCIDOS GRAXOS ÔMEGA-3 E ÔMEGA-6. ALÉM DISSO, ELES CONTÊM FITOESTERÓIS, COMPOSTOS À BASE DE PLANTAS QUE REDUZEM O COLESTEROL.

AS SEMENTES DE CÂNHAMO SÃO UMA FONTE RICA EM VITAMINAS B, OS MINERAIS DIETÉTICOS, MANGANÊS (362% DV), FÓSFORO (236% DV), MAGNÉSIO (197% DV), ZINCO (104% DV), FERRO (61% DV) E ALIMENTOS FIBRA (20% DV).

APROXIMADAMENTE 73% DA ENERGIA DAS SEMENTES DE CÂNHAMO ESTÁ NA FORMA DE GORDURAS E ÁCIDOS GRAXOS ESSENCIAIS, PRINCIPALMENTE ÁCIDOS GRAXOS POLIINSATURADOS, LINOLÉICO, OLEICO E ALFA-LINOLÊNICO.

PROTEÍNA: 31,56 G (POR 100 G)

ENERGIA: 585,8 CALORIAS (POR 100 G)

FERRO: 7,95 MG (POR 100 G)

MAGNÉSIO: 700 MG (POR 100 G)

POTÁSSIO: 1,2 G (POR 100 G)

CÁLCIO: 70 MG (POR 100 G)



CHIA

AS SEMENTES DE CHIA SÃO RICAS EM FERRO E FOLATO (AMBOS NUTRIENTES ESSENCIAIS), BEM COMO CÁLCIO E MAGNÉSIO, QUE FORTALECEM OS OSSOS. ELES TAMBÉM CONTÊM ÁCIDOS GRAXOS ÔMEGA-3 E FIBRAS SOLÚVEIS. USE-OS EM SEUS SMOOTHIES, GRANOLAS E SALADAS.

QUANTIDADE POR 1 ONÇA (28,4 G)

CALORIAS 138

% VALOR DIÁRIO*

GORDURA TOTAL 9 G 13%

GORDURA SATURADA 0,9 G 4%

GORDURA POLIINSATURADA 7 G

GORDURA MONOINSATURADA 0,7 G

GORDURA TRANS 0 G

COLESTEROL 0 MG 0%

SÓDIO 5 MG 0%

POTÁSSIO 115 MG 3%

CARBOIDRATO TOTAL 12 G 4%

FIBRA DIETÉTICA 10 G 40%

PROTEÍNA 4,7 G 9%



LINHO

ÓTIMA FONTE DE FIBRA SOLÚVEL, A LINHAÇA REDUZ O COLESTEROL E FAZ VOCÊ SE SENTIR SACIADO POR MAIS TEMPO. ESSAS SEMENTES TAMBÉM CONTÊM ÁCIDOS GRAXOS ÔMEGA-3, QUE SÃO BENÉFICOS PARA A SAÚDE DO CÉREBRO. ALÉM DISSO, ELES ESTÃO ASSOCIADOS AO AUMENTO DA SAÚDE OCULAR, POIS PODEM REDUZIR O RISCO DE DEGENERAÇÃO MACULAR RELACIONADA À IDADE. ESTUDOS MOSTRAM QUE A LINHAÇA PODE AJUDAR A PREVENIR CERTOS TIPOS DE CÂNCER.

UMA PORÇÃO DE 100 GRAMAS DE SEMENTE DE LINHAÇA MOÍDA FORNECE CERCA DE 534 CALORIAS, 41 G DE GORDURA, 28 G DE FIBRA E 20 G DE PROTEÍNA.

EM UMA PORÇÃO DE 100 GRAMAS, A LINHAÇA CONTÉM ALTOS NÍVEIS DE PROTEÍNA, FIBRA DIETÉTICA, VÁRIAS VITAMINAS B E MINERAIS DIETÉTICOS. A LINHAÇA É ESPECIALMENTE RICA EM TIAMINA, MAGNÉSIO E FÓSFORO.

COMO PORCENTAGEM DA GORDURA TOTAL, A LINHAÇA CONTÉM 54% DE ÁCIDOS GRAXOS ÔMEGA-3 (PRINCIPALMENTE ALA), 18% DE ÁCIDOS GRAXOS ÔMEGA-9 (ÁCIDO OLEICO) E 6% DE ÁCIDOS GRAXOS ÔMEGA-6 (ÁCIDO LINOLÉICO); AS SEMENTES CONTÊM 9% DE GORDURA SATURADA, INCLUINDO 5% COMO ÁCIDO PALMÍTICO.