



## **Stafide brune 300 gr RAWLI**

Stafidele brune RAWLI se obțin prin deshidratarea boabelor de struguri și sunt o sursă foarte bună de nutrienți esențiali, minerale și energie. Important de reținut faptul că procesul de deshidratare nu afectează cu nimic proprietățile nutritive ale fructelor procesate.

Estimativ, 100 de grame de stafide brune organice pot conține:

- Calorii: 299 kcal
- Carbohidrați: 79,32 grame
- Proteine: 3,3 grame
- Fibre: 4,5 grame
- Grăsimi: 0,25 grame

### **Vitamine și minerale**

Printre altele, stafidele brune sunt bogate în:

- Potasiu: 744mg
- Fosfor: 98mg
- Calciu: 62mg
- Magneziu: 36mg

### **Compuși antimicrobieni**

Un [studiu efectuat de către Oxford Academic în 2009](#) arată că stafidele sunt bogate în fitochimicale precum acidul oleanolic, acidul linoleic și acidul linolenic, care pot ajuta sănătatea dinților și a gingiilor.

## Beneficii pentru sănătate

Arheologii au descoperit dovezi clare care demonstrează faptul că egiptenii uscau strugurii la soare încă din 2000 î.Hr., fiind conștienți de beneficiile nutriționale ale acestora.

Pe lângă gustul dulce și plăcut care vă poate duce cu gândul la copilărie, stafidele brune vin la pachet cu o mulțime de beneficii și pot fi o alternativă sănătoasă la dulciurile din comerț.

### #1: Ajută digestia

Fibrele solubile din stafide pot avea efect laxativ, fiind benefice în tratarea constipației. De asemenea, un [studiu al \*Journal of Medicinal Food\*](#) confirmă faptul că doar două lingurițe de stafide brune pe zi pot îmbunătăți funcția colonului, scăzând astfel riscul cancerului de colon.

### #2: Pot stimula fertilitatea

Stafidele sunt cunoscute pentru efectele lor de stimulare a libidoului, datorate în principal prezenței unui aminoacid numit L-Arginină. Arginina este un afrodisiac natural care poate crește motilitatea spermatozoizilor.

### #3: Pot reduce hipertensiunea

Experții consideră că nivelul crescut de potasiu din stafide poate ajuta în reducerea hipertensiunii.

### #4: Reduc aciditatea

Stafidele brune conțin potasiu și magneziu, care reduc aciditatea și ajută la eliminarea toxinelor din organism, prevenind afecțiuni precum artrita sau pietrele la rinichi.

### #5: Ajută în tratarea infecțiilor

Stafidele conțin polinutrienți polifenolici, antioxidanți cunoscuți pentru efectele lor anti-inflamatorii. Acestea prezintă, de asemenea, proprietăți antibacteriene care ajută la scăderea riscului de febră și omoară bacteriile.

## Cum se consuma

Stafidele brune RAWLI pot fi introduse în dieta dumneavoastră zilnică într-o mulțime de moduri. Iată doar câteva idei:

### Fursecuri cu stafide

Aproape că nu există cofetărie care să nu comercializeze acest desert care cu siguranță ne duce cu gândul la petrecerile din copilărie. Cu toate acestea, fursecurile cu stafide se prepara relativ ușor, iar internetul oferă extraordinar de multe rețete în acest sens.

### Cozonac cu stafide

Aluatul se pregătește după rețetă, se întinde și se presară stafidele brune pe întreaga suprafață. Se rulează, mai apoi, se pune în formă și se lasă la cuptor.

## Cereale cu stafide și lapte sau iaurt

Adăugați o lingură de stafide brune în bolul dumneavoastră de cereale cu lapte sau iaurt.

## De ce sa alegi produsele RAWLI

Motivele pentru care clienții noștri aleg cu încredere gama de produse RAWLI sunt, cu siguranță, multe și variate.

- **Calitate excepțională**

Toate produsele RAWLI sunt **100% naturale, vegane, fără gluten și nemodificate genetic**. Ingredientele utilizate în prepararea gamei RAWLI sunt selecționate atent și provin de la distribuitori și producători locali autorizați.

- **Încredere și experiență**

Cu o **experiență de peste 12 ani** în domeniul medicinei naturiste și al produselor BIO, avem încredere că echipa noastră de profesioniști înțelege cerințele și nevoile clienților, oferindu-le acestora doar produse de cea mai înaltă calitate.

- **Varietate de produse**

În prezent, gama RAWLI conține 25 de produse, iar compania noastră investește constant în dezvoltare și diversificare pentru a satisface toate nevoile clienților noștri.

Așadar, fie că ați adoptat o dietă vegană, fie că doriți să vă îmbunătățiți stilul de viață, produsele perfect echilibrate din gama RAWLI pot fi alegerea perfectă pentru întreaga familie.