



**BEIKERS**  
ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΑ

*Handmade,*  
**SUPERFOOD BARS**



📷 @the\_beikers

📺 @the.beikers

# Superfoods



## Μαύρη Σταφίδα

Η μαύρη σταφίδα αποτελεί αναμφισβήτητα μία από τις σημαντικότερες Ελληνικές υπερτροφές. Περιέχει κάλιο και μαγνήσιο που βοηθούν στη μείωση της κατακράτησης υγρών. Σίδηρο που βοηθά στην αντιμετώπιση της σιδηροπενικής αναιμίας. Πολυφαινόλες που ελαττώνουν τη χοληστερόλη και μειώνουν το κίνδυνο καρδιοπαθειών. Βοηθά σημαντικά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης ειδικά σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.



## Κάνναβη Sativa

Περιέχει περισσότερα από 480 θρεπτικά συστατικά, μεταξύ των οποίων βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, λιπαρά οξέα, φλαβονοειδή, φυσικές χρωστικές ουσίες όπως η χλωροφύλλη και πολλά άλλα φυτοχημικά συστατικά.



## Γκότζι Μπέρι

Είναι πλούσια τροφή σε βιταμίνη C και φυτικές ίνες και φτωχά σε θερμίδες. Είναι επίσης πλούσια πηγή σιδήρου και βιταμίνης A. Μία μερίδα γκότζι μπέρι περιέχει σχεδόν το 10% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας πρόσληψης πρωτεΐνης, ένα ποσοστό ιδιαίτερα υψηλό για φρούτο.



## Λιναρόσπορος

Μειώνει τη χοληστερόλη του αίματος και τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, καθώς και την οστική απώλεια. Βοηθάει στη διαχείριση του βάρους ενώ βελτιώνει την υγεία του πεπτικού συστήματος. Η φυτική ίνα του μπορεί να ανακουφίσει από τη δυσκοιλιότητα.



## Κράνμπερι

Ως μια τροφή πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, είναι έτσι κι αλλιώς μια καλή επιλογή για το διαιτολόγιό σου. Προστασία από ουρολοιμώξεις, γιατί οί προανθοκυανιδίνες των κράνμπερι φαίνεται πως μπορούν να προστατεύσουν τον οργανισμό σου ενάντια σε κάποια βακτήρια, όπως το E. coli, που είναι συχνά αιτία για ουρολοιμώξεις. Έχει αντιφλεγμονώδη δράση και βοηθώντας την διαχείριση των καρδιαγγειακών νοσημάτων.



## Πρωτεΐνη ορού γάλακτος

Η πρωτεΐνη ορού γάλακτος έχει την ικανότητα να δίνει ενέργεια το πρωί ή οποια άλλη ώρα της ημέρας, βοηθά πριν την γυμναστική ή μετά για αποκατάσταση