

VIG GUIDE

Almendras

La leche de almendras ofrece una serie de beneficios para la salud. Es naturalmente baja en calorías y libre de lactosa, lo que la convierte en una alternativa ideal para personas que buscan reducir el consumo de lácteos o que son intolerantes a la lactosa.



Regulan la ingesta calórica



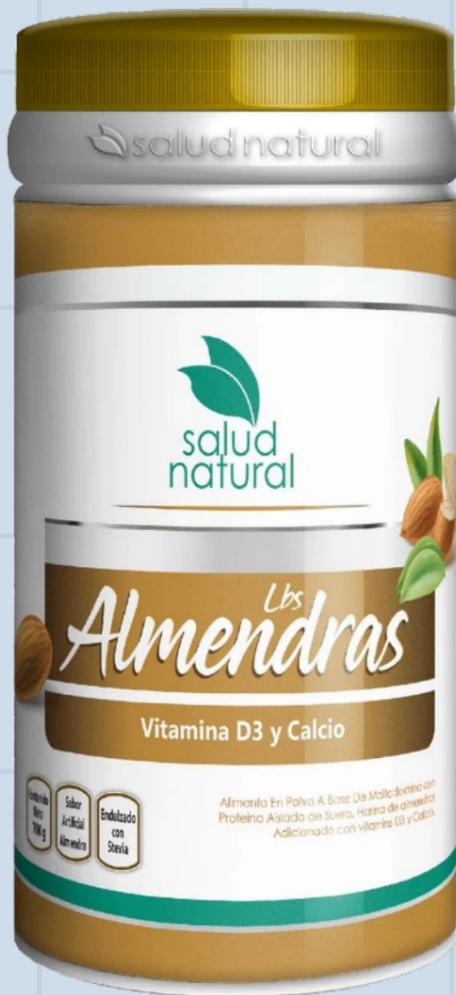
Protege las células del cuerpo



Mantiene el corazón sano



Excelente fuente de calcio



INGREDIENTES



1.

Almendras

La almendra presenta un alto contenido en grasas –sobre todo monoinsaturadas–, fuente de proteínas vegetales, y en menor medida, aporta hidratos de carbono.



2.

Calcio

Es fundamental para la formación y mantenimiento de huesos y dientes fuertes. El calcio participa en la contracción muscular, la transmisión de señales nerviosas, la coagulación sanguínea.

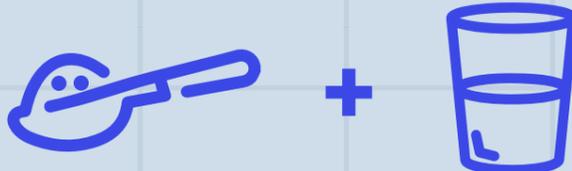


3.

Vitamina D3

Es importante para la función muscular, el sistema inmunológico y la regulación de los niveles de calcio en la sangre.

MODO DE CONSUMO



Una cucharada en un vaso de agua.