De ce sa Inmuiem in Apa Nucile si Semintele Inainte de a le Consuma?

Un articol de Cristian Iacov

Sunt sigur ca veti pune intrebarea – De ce este nevoie sa inmuiem nucile si semintele crude inainte sa le mancam? De ce sa le luam din minunata aroma care ne poate binedispune ziua?

Va asigur ca dupa ce veti citi articolul, nu veti mai gandi in acest mod…….

Inhibitorii enzimelor

Nucile si semintele in general sunt extrem de bogate in grasimi si proteine, functii date de natura pentru a se asigura ca vor germina in crestere activa si vor avea toate hrana de care au nevoie. La fel ca CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com