

168 kcal

67 % HC
6 % Proteïnes
27 % Lípids
+ Fòsfor
+ Magnesi
+ Ferro
+ Calci
+ Vit c
+ Vit E

*Contingut en un
got d'orxata
(200ml)

L'orxata

Quins beneficis ens aporta?

1 Té un poder antidiarreic gràcies al seu contingut en midó, també ajuda a millorar problemes digestius

2 Està indicada en casos de debilitat ja que ens aporta molts nutrients

3 És una beguda diürètica gràcies al seu contingut en aigua i escàs contingut en sodi

4 No conté gluten, lactosa, caseïna ni colesterol



L'àcid oleic exerceix una acció beneficiosa ja que augmenta l'anomenat "colesterol bo" (HDL), contribueix a reduir el risc de malalties cardiovasculars

