

## Semi di Lino: i forzieri di benessere

Home > Blog > Ricette di NUTRI-lipidomica >  
Semi di Lino: i forzieri di benessere

### **NUTRI-lipidomica** *Nutrizione molecolare e sana alimentazione*



## Un chicco ricco di elementi benefici:

I semi di lino possono essere considerati dei “forzieri di benessere” perché racchiudono al loro interno delle proprietà nutrizionali e funzionali considerevoli. Gli elementi che più li contraddistinguono sono l’alto contenuto di acidi grassi omega 3, di **polifenoli** del gruppo dei lignani, la presenza di proteine e di micronutrienti. Da qui ne derivano i molteplici benefici per la salute.

Valori per 100 g di prodotto edibile\*

Kcal	377
Proteine	24,5 g

Carboidrati disponibili	0
Fibre	34,8 g
Lipidi	31 g
di cui Saturi	3 g
Monoinsaturi	5,3 g
Polinsaturi	21,20 g
Omega 6: LA	4,10 g
Omega 3 ALA	13,10 g

LA (Linoleic Acid): Acido linoleico

ALA (Alfa Linolenic Acid): acido alfa linolenico

---

\*Fonte: Banca Dati di composizione degli alimenti per studi  
Epidemiologici in Italia, I.E.O.

## Come utilizzare i semi di lino...?

Questo forziere deve però essere aperto rendendone assimilabile il contenuto ai nostri processi digestivi.

...facendo le crepes!

### Guarda la video ricetta NUTRI-lipidomica



Un modo pratico per ottenerne la disponibilità dei nutrienti è quello di tritare i semi, come in questa video ricetta delle crepes. I semi, una volta tritati, devono essere conservati chiusi, al fresco e utilizzati velocemente, perché tendono all'ossidazione dei loro grassi polinsaturi.

Le crepes possono essere servite con verdure crude oppure leggermente scottate ed arricchire un pasto vegetariano oppure accompagnare un secondo di una dieta a ridotto contenuto di carboidrati (es. chetogenica).

---

Video ricetta creata e preparata da Licia Bonucci

---

Articolo a cura di:

*Dr. Francesco Bonucci – Biologo Nutrizionista*

*I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.*

---

Foto: **123RF Archivio Fotografico** | ©magone, 37099638, 2018-06-06



---

Condividi su:



## Scrivi un commento

*Il tuo indirizzo email non sarà pubblicato. I campi contrassegnati con \* sono richiesti*