



STAY HEALTHY  BE NATURAL

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE • ADDITIONAL INFORMATION

Coco Essiccato

Cocco essiccato è ricco di **selenio, manganese e rame**, il **cocco disidratato** o cocco secco rappresenta un'ottima fonte alimentare, da inserire nella dieta quotidiana.

Risulta infatti un alimento dalle spiccate **proprietà antiossidanti**, che proteggono le cellule dai radicali liberi e dallo stress ossidativo; inoltre aiuta il sistema nervoso nel suo funzionamento.

Ricco anche di altri minerali, come **calcio, potassio, fosforo, ferro e zinco**, è grazie alla presenza di selenio che il cocco diventa un **valido alleato per la tiroide**.

Sono presenti anche gli amminoacidi e le vitamine, che tuttavia si trovano in maggiore quantità nel cocco fresco; nel cocco secco troviamo infatti soprattutto **vitamine del gruppo B in modesta quantità**.

Non si tratta di un alimento poco calorico: **100 grammi di cocco disidratato** contengono circa **440 calorie**; non per niente, è generalmente indicato **nelle diete ipocaloriche solo se va a sostituire altre fonti di grassi**, mentre è ottimo per arricchire **le barrette degli sportivi**.