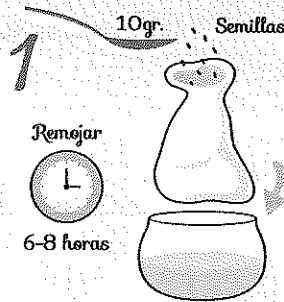
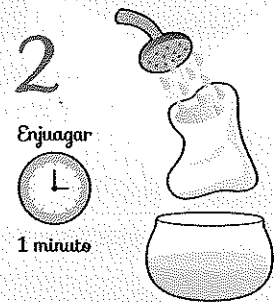


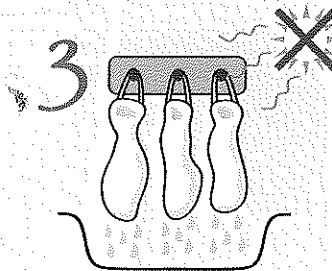
Los Germinados en Casa



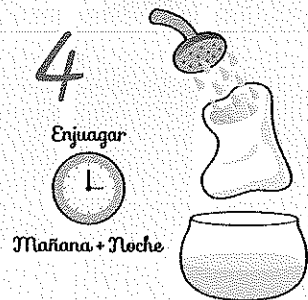
Coloca 10 gramos (1 cda.) de semillas en la bolsa y sumérgelas en un recipiente con agua potable por unas 6 a 8 horas.



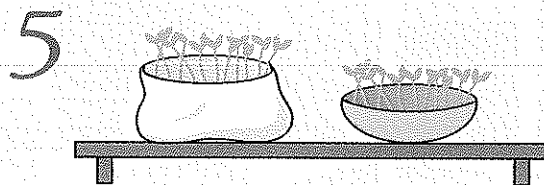
Enjuaga la bolsa con las semillas y usa el agua de lavado y remojo para tus plantas.



Cuelga la bolsa en un lugar de tu casa con luz indirecta. Cualquier rincón de tu cocina es adecuado.



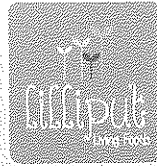
Lava la bolsa dos veces al día (la mañana y la noche son buenos momentos). Es importante mantenerlas húmedas.



Repite el paso anterior por unos 7 a 10 días según el tipo de semilla y mantenla colgada. Enjuaga tus germinados y consévalos en el frigo hasta un máximo de 10 días.

lilliputienses@gmail.com

síguenos en facebook: Lilliput, SuperLivingFoods
visita nuestra tienda en Motilla del Palancar. Calle La Encina N°8.



Ciclos de Germinación

Tipo de semilla	Tiempo de remojo	Enjuagues por día	Tiempo de germinación	Dificultad
Legumbres	6 a 8 horas	2	4 a 5 días	Baja
Alfalfa	6 a 8 horas	2	7 a 10 días	Baja
Rabanito	6 a 8 horas	2	7 a 10 días	Baja
Col lombarda	6 a 8 horas	2	7 a 10 días	Baja
Judía Mung	6 a 8 horas	2	7 a 10 días	Baja
Mostaza	6 a 8 horas	2	7 a 10 días	Media
Brócoli	6 a 8 horas	2	7 a 10 días	Media
Fenogreco	6 a 8 horas	2	7 a 10 días	Media
Trébol	6 a 8 horas	2	7 a 10 días	Media



Los Germinados Lilliput



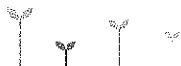
Sabías que...

Los germinados son unas de las mayores fuentes naturales de vitaminas, minerales, enzimas, y aminoácidos o proteínas. Son alimentos biogénicos (vivos) capaces de transferir su energía viva a nuestro cuerpo.



Sanos y llenos de vida...

Los germinados tienen numerosos beneficios sobre nuestra salud, la germinación representa la técnica más efectiva para aportar a nuestro organismo energía, salud y vitalidad. Los procesos industriales de refinamiento de los alimentos ocasionan carencias en los mismos, que, a la larga, pueden acabar afectando a nuestro organismo; la adición de los germinados a nuestra dieta puede prevenir estas ausencias. Así como las plantas verdes regeneran el aire que nos rodea, los germinados sanean nuestro cuerpo por dentro.



Podemos comerlos...

Cruelos y Vivos !! en ensalada, sándwiches, bocadillos, en tortillas, sólo como snack, en cremas, sopas y en todos aquellos platos a los que quieras añadir vida y salud.



Visítanos...

Descubre más de estos maravillosos alimentos en nuestra página web o visítanos en nuestra tienda de Motilla del Palancar. Te esperamos !!



Propiedades de los Germinados



Alfalfa: Alto contenido en vitaminas C, D y K. Beneficiosa para el sistema digestivo. Ayuda a disminuir los niveles de colesterol. Posee propiedades diuréticas. Beneficiosa para luchar contra la diabetes, celulitis y edemas. Especialmente indicada para estabilizar los niveles hormonales en las mujeres. No consumir durante el embarazo.

Fenogreco: Posee propiedades que ayudan a controlar los niveles de azúcar en la sangre. Indicado para combatir enfermedades como la diabetes, acidez estomacal, estreñimiento. Estimula la producción de leche durante el periodo de lactancia y disminuye los dolores menstruales. Estimulante del apetito. No consumir durante el embarazo.

Rabanito: Posee propiedades expectorantes, limpiando las mucosidades del tracto respiratorio. Tiene efectos muy buenos en procesos de resfriados, congestión nasal, bronquitis y asma. El rabanito es maravilloso para el tracto intestinal. Poseen un alto contenido en vitamina C. Su consumo diario previene el cáncer de colon.

Brócoli: Posee propiedades anticancerígenas. Es antioxidante (50 veces más que en su versión madura). Son desintoxicantes y previenen infecciones del aparato digestivo. Poseen alto contenido en potasio, magnesio, ácido fólico, hierro y calcio. Regulariza el latido del corazón, e interviene en la formación de los huesos y dientes.

Trébol: Es una planta medicinal fitoestrogénica bien estudiada por el apoyo que presta durante la menopausia. Ayuda también a reducir los síntomas de la endometriosis. Abundante fuente de Isoflavonas. Contiene colina, calcio y lecitina. Es también un diurético moderado. Ayuda a prevenir los cánceres de mama, colon y próstata.

Col lombarda: Alto contenido en vitaminas A, B, C, y K y minerales como el zinc y el calcio. Tienen efectos antiinflamatorios. Los germinados de col lombarda junto con los germinados de brócoli se ha demostrado que bloquean el desarrollo del cáncer, especialmente el cáncer de estómago y colon.

Cebolla: Favorecen la circulación sanguínea. Son un potente diurético y ayudan en los procesos reumáticos, de gota o de insuficiencia renal. Posee propiedades bactericidas. Tiene además efectos antiinflamatorios, especialmente en los procesos inflamatorios del intestino. Por su riqueza en ácido fólico son muy indicados durante el embarazo.

Gulliver Mix: Esta mezcla es un estímulo inmunológico que contiene todas las propiedades de los germinados que lo contienen (brócoli, alfalfa, trébol y rabanito) con un toque diferente a la vista lo que lo hace muy atractivo.

Judía mungo o soja verde: 100 gr. de estos germinados aportan más de la mitad de las necesidades diarias de vitaminas B1 y B2. Tienen además un alto contenido en vitamina C. Es muy rica en fósforo, magnesio y potasio. Tienen un alto contenido en fibra soluble.

Girasol: Son una increíble fuente de nutrientes. Contienen 8 aminoácidos esenciales y altos niveles de ácidos grasos Omega 6. Son una fuente importante de vitaminas A, complejo B y C. Contienen unos altos niveles de proteína. La clorofila contenida en ellos revitaliza los tejidos, activa las enzimas y desodoriza el cuerpo.

Guisante: Tienen altas concentraciones de clorofila, esto hace que ayuden a purificar el hígado, aumentar el oxígeno sanguíneo y ayudar en la regulación de la digestión. Ayuda en el control de los niveles de azúcar en la sangre. Tienen una gran cantidad de enzimas que ayudan a la absorción de los nutrientes.

Trigo: El zumo de trigo germinado es un alimento completo. Purifica y limpia la sangre. Tiene un gran efecto sobre el sistema circulatorio y el suministro de oxígeno. Muy bueno para los trastornos de la sangre de todo tipo. Es antibacteriano y antiviral. Nutre el cerebro y el sistema inmunológico. Regula el metabolismo y previene las enfermedades degenerativas.

lilliputienses@gmail.com

siguenos en facebook: Lilliput. SuperLivingFoods
visita nuestra tienda en Matilla del Palancar. Calle La Encina Nº8.