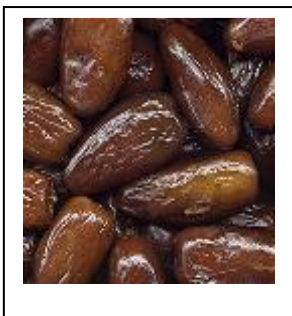


Tâmara (Phoenix dactylifera)



Preparadas a partir de frutos são maduros de palmeira (Phoenix Dactylifera L.)

Tipos – Com caroço ou sem caroço.

Subformas – Prensadas, Soltas, ou em rama.

Variedades – Natural ou com mel.

Tamanho – Pequeno, Médio ou Grande.

Origem – Tunísia

Outras origens: Israel, Marrocos, Argélia, Turquia.

As tâmaras são bastante energéticas, ideais para correr uma maratona!

Apresentam açúcares naturais como a frutose, glucose e sacarose, que fornecem rapidamente energia sendo imediatamente usados pelo organismo.

Contém elevados teores de fibras, carboidratos e fornecem cerca de três vezes mais potássio que as bananas. O potássio é um mineral essencial que o nosso organismo necessita para manter as contrações dos músculos nomeadamente o do coração. E ainda ajuda a manter um sistema nervoso saudável.

Não contém colesterol nem sódio.

As tâmaras são constituídas por uma grande diversidade de vitaminas essenciais – tiamina, riboflavina, niacina, Vitamina B-6. Este tipo de vitaminas ajudam a manter um corpo saudável, ou seja a metabolizar os carboidratos, a manter os níveis de glucose no sangue, os ácidos gordos que nos fornecem energia, e por conseguinte ajudam a produzir hemoglobina (glóbulos vermelhos e brancos).

Possuem também minerais - magnésio e ferro. O magnésio é essencial para o nosso sistema ósseo e para obter energia, pelo que cerca de 50 gramas fornecem 4 % do valor diário recomendado. Por outro lado, o ferro é importante para a produção de glóbulos vermelhos, cuja função é transportar todos os nutrientes ao longo do nosso corpo.