

Ταχίνι το θαυματουργό

/ Εί



Τρόφιμο το οποίο συγκαταλέγεται στη λίστα των

πιο υγιεινών και θρεπτικών επιλογών, με ικανοποιητική θερμιδική απόδοση αλλά ταυτόχρονα με μεγάλη διατροφική αξία και ευεργετική δράση.

Αποτελεί ιδανικό υποκατάστατο των ζωικών πρωτεϊνών, ιδιαίτερα σε περιόδους νηστείας, αφού περιέχει σημαντική ποσότητα φυτικών πρωτεϊνών υψηλής όμως βιολογικής αξίας, που δρουν αναζωογονητικά και αντιγηραντικά για τον οργανισμό.

Ας δούμε όμως τι είναι το ταχίνι... [\(περισσότερα...\)](#)