



Ficha Técnica de Produto

- Pólen de Abelha

Dados Produtor

Marta Gonzaga
Número Apicultor - 383305
E-mail - info@quintapedagogicaalmadaterra.com
Telemóvel - 917931285
Morada: Fornos de Algodres - Guarda

Descrição

Pólen de Origem, 100% Natural. Recolhido em locais isentos de poluição. Recolhido pelas abelhas melíferas em variadíssimas flores originando uma panóplia de cores.

Apresenta na sua maioria grãos de pólen amarelos e laranja. Sabor vincado, amargo ou levemente adocicado. Tem inúmeros benefícios reconhecidos para a Saúde em geral, e em particular na prevenção de resfriados, tratamento de estados gripais, anemias, doenças da próstata e fadiga.

Apresentação

Peso Líquido: 260g, 500g e 1kg



Composição e Valor Nutricional

A composição do pólen não possui um padrão rigoroso, pois varia com a origem floral, condições ambientais, climáticas, idade e estado nutricional da planta e estações do ano, fazendo com que o pólen tenha uma maior diversidade do que qualquer outro produto da colmeia. Desse modo salientamos os dados meramente indicativos, sujeitos a um desvio padrão, porventura maior.

Componentes	Média p/100 g
Água (%)	6 - 8
Potássio (%)	0,3 – 1,2
Sódio (%)	0,1 – 0,2
Cálcio (%)	0,3 – 1,2
Magnésio (%)	0,1 – 0,4
Fósforo (%)	0,3 – 0,8
Enxofre (%)	0,2 – 0,4
Tiamina (Vit. B1) (mg)	9,20
Riboflavina (Vit. B2) (mg)	18,50
Piridoxina (Vit. B6) (mg)	5,00
Ácido nicotínico (Vit. PP) (mg)	200
Ácido Pantoténico (mg)	5,00
Vitamina C (mg)	15,00

Valor Nutricional

Nutrientes	Média p/100gr
Proteína (g)	15 - 30
Hidratos de Carbono (g)	20 - 40
Fibras (g)	3 – 8
Gordura (g)	1 – 5
Saturada (g)	1-3
pH	4,7 – 5,2
Energia kcal	314 - 330

O Pólen de Abelha tem ainda na sua composição os 22 aminoácidos essenciais, fazendo deste produto da colmeia um superalimento.



Conservação

Para preservar o Pólen de Abelha em perfeitas condições deve manter-se o frasco em local fresco, seco e ao abrigo da luz. Após a abertura não necessita de refrigeração. Nunca colocar uma colher húmida. Quando conservado ao abrigo da luz, o pólen preserva as suas propriedades e a sua cor sem alterações significativas.

Advertências

A dose diária recomendada é de 15 a 20 gramas por dia, de preferência ao pequeno-almoço. Não recomendado a crianças com idade igual ou inferior a 6 anos. Em período de gestação ou amamentação consultar o seu médico ou terapeuta qualificado. Iniciar a toma por pequenas doses, verificando se não tem alergia ou hipersensibilidade a algum pólen naturalmente presente na sua constituição.