



---

TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 06/05/2024 a les 10:00

# L'aliment que has de començar a incorporar a la teva dieta

[inicentrareport] **El creixen és l'aliment més nutritiu del món**, segons un estudi realitzat pels Centres pel Control i la Prevenció de Malalties dels Estats Units.

És una crucífera rica en **vitamina B, vitamina A i vitamina K**. Amb només 34 grams de créixens ja obtens el 100% de la dosi diària recomanada, que és imprescindible tant per la correcta coagulació de la sang com per la salut òssia.

La vitamina E també està molt present en aquest aliment, igual que la tiamina i minerals com el calci, el ferro, el potassi i el fòsfor. A més, **posseeix altes quantitats de vitamina C** i amb només 100 grans ja tens en el teu cos el 38% de la quantitat diària necessària.

Si t'agraden els aliments amb gust **fresc, amarg i lleugerament picant**, el creixen es convertirà en un imprescindible en la teva dieta.

[ficentrareport]