



# bitter Apricot kernels

rich source  
of Vitamin  
B17

gorčlivi semki  
od kajsijsa  
bogati izvor na  
vitamin B17

Per 28g

Calories  
611kJ/  
146kcal  
4%\*

GMO  
free

net weight 100g



## bitter Apricot kernels

gorčlivi semki od kajsijsa  
bogati izvor na  
vitamin B17



**EN** BE GOOD SUPERFOOD - BITTER APRICOT KERNELS. Usage: 5-7 kernels per day as addition to salads, yogurt, cereals and like. **Allergen information: Possible cross-contamination with gluten.** Keep in a dry, dark and cool place. Country of origin: Turkey. **MK** BE GOOD SUPERFOOD - GORČLIVI SEMKI OD KAJSIJA. Upotreba: 5-7 semki na dan kao dodatak vo salatima, jogurtu, žitaricama i slično. **Alergen info: Možna e kros-kontaminacija so gluten.** Da se čuva na suvo, tamno i hladno mesto. Zemlja na poteklo: Turcija. **AL** BE GOOD SUPERFOOD - BËRTHAMË KAJSIË E HIDHUR. Përdorimi: 5-7 bërthamë në ditë si shtesë në sallatë, dhallë, drithëra dhe ngjashëm. **Alergen info: Është i mundur kros-kontaminim me gluten.** Të ruhet në vend të thatë, të errët dhe të ftohtë. Vendi i origjinës: Turqi. **SR/MNE** BE GOOD SUPERFOOD - GORKE SEMENKE KAJSIJE. Upotreba: 5-7 semenki dnevno kao dodatak salatima, jogurtu, žitaricama i slično. **Informacije o alergjenima: Moćuća je kros-kontaminacija glutenom.** Čuvati na suvom, tamnom i hladnom mestu. Zemlja porekla: Turska. **HR/BH** BE GOOD SUPERFOOD - GORKE KOŠTICE MARELIČE. Upotreba: 5-7 koštica na dan kao dodatak salatima, jogurtu, žitaricama i slično. **Informacije o alergjenima: Moćuća kros-kontaminacija glutenom.** Čuvati na suhom, tamnom i hladnom mjestu. **DE** BE GOOD SUPERFOOD - BITTERE APRIKÖSENKERNE. Verwendung: 5-7 Kerne pro Tag als Zusatz zum Salat, Joghurtgetränk, Getreiden, usw. **Allerghinweis: mögliche Kreuzkontamination mit Gluten.** Kühl, trocken und dunkel lagern. Herkunftsland: die Türkei. **SLO** BE GOOD SUPERFOOD - GRENKKA MARELIČNA SEMENA. Uporaba: 5-7 semen na dan kot dodatek solati, jogurtu, kosmičih ali podobnega. **Alergen info: Možna navzkrižna kontaminacija z glutenom.** Hranite na suhem, temnem in hladnem prostoru. Zemlja porekla: Turcija.

**Nutrient Value/**  
Нутритивна вредност/Vlera ushqyese/Nutritivna vrednost/Nährstoffe: 100g/r

<b>Energy value/</b> Енергетска вредност/Vlera energjetike/Energetiska vrednost/Brennwert: ....	2163kJ/523kcal
<b>Total Fat/</b> Вкупни масти/Total yndyra/Ukupno masti/Fett insgesamt: .....	38.6g
<b>Saturated fat/</b> Заситени масти/Undyra të ngopura/Zasićene masti/Gesättigte Fette: .....	2g
<b>Carbohydrates/</b> Јагмехидрати/Karbohidratet/Ugljeni hidrati/Kohlenhydrate: .....	8.3g
<b>Of which sugars/</b> Од кои шеќери/Nga të cilat sheqera/Od kojih šećera/Davon Zucker: .....	1g
<b>Dietary fiber/</b> Диететски влаќна/Fibra dietik/Dijetetska vlakna/Nahrungsfaser: .....	21g
<b>Protein/</b> Протеини/Proteina/Belancevine/EiweiB: .....	21g
<b>Salt/</b> Сол/Крипе/Sol/Salz: .....	0.03g

## ГОРЧЛИВА СЕМКА ОД КАЈСИЈА

Кајсии-им се радуваме во лето. Ги јадеме свежи, како компот, слатко, пиеме сок од кајсии. Но дали ја знаеме нивната најголема вредност и превентивна функција? Станува збор за семките од кајсија кои обично ги фрламе, а според угледни светски лекарски имиња, содржат витална состојка – витамин Б17, кој може да нè заштити од најопаката болест на денешницата – ракот.

### Што е витаминот Б17?

Станува збор за природна состојка која се наоѓа во многу намирници. Амигладинот првпат е откриен во 1830 година во горкиот бадем. Ернест Т. Кребс (1912-1996) го промовирал амигладинот како лек против рак во 1950 година.

Коските од кајсијата се најдобар извор бидејќи освен овој витамин, содржат и други хранливи материи. Дневната доза е 1 семка на 2,5 кг телесна тежина. За превенција се препорачува консумација на пет семки дневно.