



TIGERNUTS TRADERS, S.L

Av. Pobla de Vallbona, 39 // 46183 L'Eliaana - Spain
www.tigernuts.com // info@tigernuts.com



TIGERNUTS

La **chufa** se puede considerar el primer superalimento del mundo dado que este pequeño tubérculo era lo que nuestros antepasados solían comer miles de años atrás. De hecho, según un estudio de la Universidad de Oxford, la chufa constituía hasta el 80 % de la dieta del ser humano en el paleolítico hace alrededor de 2 millones de años.

Ahora la chufa regresa con fuerza como uno de los alimentos más saludables del mercado.



crudo



sin gluten



sin nueces



vegano



kosher



ecológico



prebiótico



libre de alérgenos



alto contenido en fibra



paleo



alto contenido en Omega 6



alto contenido en potasio



bajo contenido en sal



fuente de vitamina E



alto contenido en hierro

La chufa en realidad es un pequeño tubérculo de la planta *Cyperus Esculentus* que goza de un sinfín de propiedades como **superalimento**.

Posee el equilibrio nutricional perfecto y al mismo tiempo abunda en los nutrientes necesarios para mantener el cuerpo saludable.



SU CONTENIDO EN HIERRO ES IGUAL QUE EN LA CARNE ROJA

ES AITA EN FIBRA

CONTIENE 3 VECES MÁS POTASIO QUE EL PLÁTANO

Valor nutricional por 100 g

Valor energético	496.80 kcal (2080 kJ)	
	% Daily Value*	
Grasas totales	24.90 g	35.57 %
Grasas saturadas	5.01 g	25.05 %
Grasas poliinsaturadas	2.68 g	
Grasas monoinsaturadas	15.79 g	
Colesterol	0.00 mg	0.00 %
Sal	0.004 mg	0.16 %
Hidratos de carbono	63.60 g	23.55 %
Fibra total	33.04 g	132.16 %
Azúcares	21.83 g	24.25 %
Proteínas	4.58 g	9.16 %
Potasio	920 mg	46 %
Magnesio	110 mg	36.66 %
Hierro	2.6 mg	18.57 %

* Ingesta de referencia de un adulto medio 2.000 Kcal

Valor nutricional por 100 g

Valor energético	496.80 kcal (2080 kJ)	% Daily Value*
Grasas totales	24.90 g	35.57 %
Grasas saturadas	5.01 g	25.05 %
Grasas poliinsaturadas	2.68 g	
Grasas monoinsaturadas	15.79 g	
Colesterol	0.00 mg	0.00 %
Sal	0.004 mg	0.16 %
Hidratos de carbono	63.60 g	23.55 %
Fibra total	33.04 g	132.16 %
Azúcares	21.83 g	24.25 %
Proteínas	4.58 g	9.16 %
Potasio	920 mg	46 %
Magnesio	110 mg	36.66 %
Hierro	2.6 mg	18.57 %

* Ingesta de referencia de un adulto medio 2.000 Kcal

La clásica

Le da a sus desayunos y batidos un impulso de energía y fibra

Valor nutricional por 100 g

Valor energético	461 kcal (1920 kJ)	% Daily Value*
Grasas totales	25.50 g	36.43 %
Grasas saturadas	5.33 g	26.65 %
Grasas poliinsaturadas	2.72 g	
Grasas monoinsaturadas	17.40 g	
Colesterol	0.00 mg	0.00 %
Sal	0.017 mg	0.70 %
Hidratos de carbono	63.20 g	21.06 %
Fibra total	11.60 g	46.40 %
Azúcares	15.20 g	16.88 %
Proteínas	4.35 g	8.70 %
Potasio	920 mg	46 %
Magnesio	110 mg	36.66 %
Hierro	2.6 mg	18.57 %

* Ingesta de referencia de un adulto medio 2.000 Kcal

La extra fina

La harina de chufa más fina para las creaciones (comidas) más delicadas

La fina

Es ideal para todo tipo de recetas de panadería y pastelería

Valor nutricional por 100 g

Valor energético	435.40 kcal (1809.30 kJ)	% Daily Value*
Grasas totales	23.60 g	33.71 %
Grasas saturadas	4.80 g	24 %
Grasas poliinsaturadas	2.88 g	
Grasas monoinsaturadas	14.76 g	
Colesterol	0.00 mg	0.00 %
Sal	0.020 mg	0.83 %
Hidratos de carbono	62.50 g	23.14 %
Fibra total	23.30 g	93.20 %
Azúcares	15.50 g	17.06 %
Proteínas	4.90 g	9.8 %
Potasio	920 mg	46 %
Magnesio	110 mg	36.66 %
Hierro	2.6 mg	18.57 %

* Ingesta de referencia de un adulto medio 2.000 Kcal

Con nuestro equipamiento especializado y proceso de molienda único somos capaces de conseguir una harina deliciosa, de sabor dulce, por supuesto sin gluten y sin trazas de nueces. La harina de chufa es libre en alérgenos y la alternativa más saludable a la harina de trigo u otras harinas de nueces.



crudo



ecológico



sin gluten



vegano



kosher

La chufa pelada en su forma original

Es perfecta para su consumo como un "snack" delicioso y saludablemente natural. También se puede picar y mezclar en muesli o ensaladas o usar como un sabroso complemento para yogur.

Valor nutricional por 100 g		
Valor energético	472 kcal 1970 kJ	
		% Daily Value*
Grasas totales	30.70 g	43.86 %
Grasas saturadas	6.10 g	30.50 %
Grasas poliinsaturadas	3.15 g	
Grasas monoinsaturadas	18.80 g	
Colesterol	0.00 mg	0.00 %
Sal	0.018 mg	0.75 %
Hidratos de carbono	56.70 g	21.00 %
Fibra total	13.90 g	55.60 %
Azúcares	13.30 g	14.77 %
Proteínas	4.87 g	9.74 %
* Ingesta de referencia de un adulto medio 2.000 Kcal		
Potasio	920 mg	46 %
Magnesio	110 mg	36.66 %
Hierro	2.6 mg	18.57 %

Nuestros procesos patentados nos permiten ofrecerles una chufa sin cortezas ni envoltorios, sólo el interior de la chufa, de un exquisito sabor dulce y rico en vitaminas y nutrientes.



la chufa pelada a través de un proceso mecánico

Nuestro producto más novedoso, realza un sabor más intenso y más dulce que nunca. Además, está disponible en calidad ecológica. Si esto fuera poco su consumo incluso provoca sensación de saciedad, ayudando a disminuir el apetito.

Valor nutricional por 100 g		
Valor energético	456 kcal (1900 kJ)	
		% Daily Value*
Grasas totales	26.80 g	38.29 %
Grasas saturadas	5.07 g	25.35 %
Grasas poliinsaturadas	2.59 g	
Grasas monoinsaturadas	16.70 g	
Colesterol	0.00 mg	0.00 %
Sal	0.019 mg	0.80 %
Hidratos de carbono	60.50 g	22.40 %
Fibra total	10.80 g	43.20 %
Azúcares	15.50 g	17.22 %
Proteínas	4.09 g	8.18 %
* Ingesta de referencia de un adulto medio 2.000 Kcal		
Potasio	920 mg	46 %
Magnesio	110 mg	36.66 %
Hierro	2.6 mg	18.57 %



ecológico



sin gluten



Non-GMO