

**PURA
SAMPA**



SEMILLA VIVA

Guía de consumo

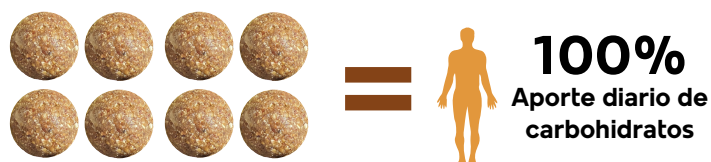
¿Sabías que...?

Lo **carbohidratos**, proteínas y grasas presentes en los alimentos que consumimos componen los **macronutrientes** esenciales a nuestro aporte energético diario.

Los carbohidratos son la fuente principal y el Organismo Mundial de la Salud recomienda absorber un promedio de **135 gr de carbohidratos diario**.

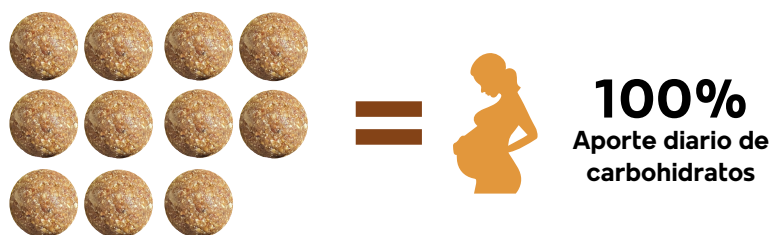


Por 100 gr de Sampas,
son 53 gr de carbohidratos que
brindamos a nuestro organismo.



Eso quiere decir que 8 sampas
de 33gr representan el aporte
en carbohidrato diario necesario
a cada persona.

Para las mujeres embarazadas,
se recomienden 175 gr de
hidratos de carbono diario,
equivale a 11 sampas de 33 gr.



The background of the slide is a close-up photograph of numerous golden-brown, fried samosas. The samosas are arranged in a dense, overlapping pattern, filling the entire frame. The lighting is warm, highlighting the texture of the fried dough. A dark brown diagonal band runs from the top left towards the center, serving as a background for the text.

**¿Cuándo es más
recomendable
consumir samosas?**

1

Para ir a un Trekking, acampar o antes de cualquier deporte intensivo.

8 sampas diarias (264gr) equivalen a 140 gr de carbohidratos, un poco mas que los 135gr recomendados por el OMS.

Podemos repartir estas 8 Sampas diarias entre las comidas como lo deseamos, por lo cual, dependiendo sus costumbres alimentarias, su peso etc, recomendamos comer entre 2 y 3 sampas antes de realizar un esfuerzo físico importante.

Que sea para ir a Trekking, caminatas o ir a acampar varios días, se aprecian mucho las Sampas por la concentración de energía que contienen y su forma practica de llevar en frasco o bote que ocupa poco espacio



2

La dieta Hight Carb

Esta dieta se enfoca en seleccionar los alimentos que vamos a comer según su concentración de bicarbonatos, en especial complejos para que entonces comamos pocas grasas saturadas.

Es exactamente lo que hacemos consumiendo Sampas, ya que 100 gr de nuestras Sampitas mágicas nos dan 52,3 gr de carbohidratos, 2,8gr de grasas y solamente 0,41 gr de grasas saturadas ...

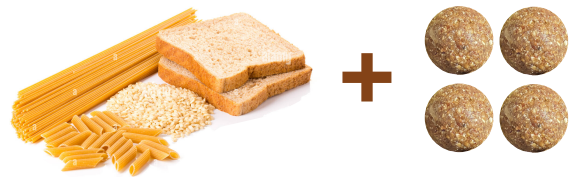
La dieta Hight Carb a tenido mucho éxito por ser tan eficiente como gran depuración del organismo de la comida procesada.



La cantidad aproximada recomendada para la dieta Hight Carb es 8 Sampas diarias de 33gr. Uno puede elegir si comer solo Sampas o ya combinar con otras comidas con alto nivel de carbohidratos (cereales, pasta, papas).



ó



Si vamos a comer solo Sampas, recomendamos ir gradualmente, empezar con 2 Sampas en la mañana antes de comer otra comida 2 o 3 horas después durante 3 días.

Después podemos comer 4 sampas para toda la mañana durante 3 o 4 días y así, siempre observando la reacción de nuestro organismo así al régimen de sampas.



3

Por antojo

En cualquier momento
comer un trozo de sampa da
tanto gusto al paladar que se
sube inmediatamente el
estado de ánimo a
vibras más altas...



4

De larga conservacion

Aunque no tenia este nombre, originalmente los monjes tibetanos inventaron el Sampa para poder escapar de las invasiones chinas y tener un alimento de supervivencia.

Tiene un enorme potencial este alimento ya que es un concentrado energético y que por su modo de conservación con la Miel Pura permite guardarlo 10 años en frasco cerrado herméticamente y al vacío, el Sampa no tiene fecha de caducidad, es eterno...

