IMAGEN : [https://static.comunicae.com/photos/notas/1229989/1635428608\_poridentidad\_1\_.jpg](http://imagen/)

# Leon The Baker explica los beneficios del pan de remolacha: un superalimento fitness

## La remolacha es un superalimento tendencia y muy interesante desde el punto de vista nutricional, especialmente para los deportistas. A continuación, Leon The Baker, el obrador SIN y ECO preferido de los amantes del pan, de venta online y offline, explica todas sus propiedades y las razones por las que hay que tomarla si realizas ejercicio físico. Además, presenta una de sus recetas más creativas y demandadas, su pan de remolacha sin gluten y sin lactosa

Ayuda a limpiar el organismo: la remolacha contribuye a la limpieza y depuración del sistema circulatorio y el hígado, gracias a que es rica en nitrato, por lo que permite que permanezcan sanos y funcionen correctamente.  
  
Bajo contenido calórico: con cada 100 gramos de este alimento, se ingieren solamente 43 calorías por lo que es muy ligera y saludable para quienes desean perder peso.  
  
Previene la retención de líquidos: la remolacha es rica en potasio, un nutriente que ayuda a que no se retenga un exceso de líquidos en el organismo; además, evita la sensación de hinchazón y pesadez.  
  
Rica en fibra: favorece el movimiento del sistema digestivo y evita problemas de estreñimiento y de colesterol en sangre.  
  
Favorece el funcionamiento del sistema nervioso: la remolacha es rica en vitaminas del grupo B, especialmente B9 y folato y en magnesio, por lo que su consumo, colabora en el buen funcionamiento de nervios y músculos.  
  
Previene la anemia: es una hortaliza muy rica en hierro; además, también contiene mucha vitamina C, lo que facilita aún más la absorción del hierro.  
  
Es antioxidante: su consumo ayuda a prevenir el envejecimiento, el riesgo cardiovascular y las enfermedades degenerativas.  
  
Ideal para deportistas: consumir remolacha con frecuencia se traduce en una mayor resistencia y menor fatiga, dos cualidades básicas para casi toda disciplina deportiva.  
  
Aliada de la belleza: además de ayudarnos a mantener la línea, la remolacha es risa en silicio, un mineral fundamental para el buen estado de la piel, cabello y uñas.  
  
Acerca de Leon The Baker   
  
Leon the Baker es el obrador SIN y ECO preferido por los amantes del pan, de venta online y offline. Trabaja con ingredientes 100% naturales y es pionero en el sector, ya que utiliza métodos e ingredientes libres de gluten sin aditivos, conservantes artificiales ni colorantes. Como panadería artesanal, que sirve a toda la península, ha revolucionado el mundo de la nutrición y el fitness por su exquisito cuidado de algo tan importante como el sabor. Sus productos son aptos para celíacos y los que siguen la filosofía HealthyLifestyle pero sobre todo, son para los que no renuncian al mejor pan.  
  
¿Dónde encontrar a Leon the Baker?   
  
ESTANTERIAS DE ECI Y SUPERCOR.  
  
Tienda Leon the Baker en C/Conde Duque, 19  
  
28015, Madrid  
  
Teléfono: 910822582  
  
Tienda Leon the Baker en C/Jorge Juan, 72  
  
28009, Madrid  
  
Teléfono: 919294002  
  
Tienda Leon the Baker en C/María de Guzmán, 30  
  
28003, Madrid  
  
Teléfono: 919423228  
  
Tienda Leon the Baker en Paseo de Reina Cristina, 12  
  
28014, Madrid  
  
Tienda Leon the Baker en Plaza de Santa Bárbara, 4  
  
28004, Madrid  
  
Tienda Leon the Baker en C/ Conde de Peñalver, 66  
  
28009, Madrid  
  
El Corte Inglés de Castellana en C/Paseo de la Castellana, 85  
  
28046, Madrid  
  
El Corte Inglés de Goya en C/ Goya, 87  
  
28001, Madrid  
  
El Corte Inglés de Sevilla en Plaza del Duque de la Victoria, 6-8  
  
41002, Sevilla  
  
Además, reparten sus panes recién horneados todos los días excepto domingos en más de 200 puntos de venta en toda España excepto en Islas Canarias. Se puede comprar a través de la web y recibirlo en 24-48 horas en casa (reparten en toda la Península excepto Islas Canarias).  
  
Leon the Baker  
  
@leonthebaker  
  
leonthebaker.com