

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

[Multimedia](#)

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 rica 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](#)
