



Pedidos  
81 3365 7009

# CHUCRUT

Repollo Fermentado

Información Nutricional		
Tamaño de la Porción	15 g (1 cucharada aprox.)	
	Por porción	
Calorías	3 kcal	
Carbohidratos	0.5 g	
Azúcares (total)	0 g	
Naturales	0 g	
Añadidos	0 g	
Fibra alimentaria	0.5 g	
Soluble	0 g	
Insoluble	0.5 g	
Proteínas	0.2 g	
Lípidos	0 g	
Saturadas	0 g	
Insaturadas	0 g	
Sodio	99 mg	
Sal	0.30 g	
Vitamina C	2.2 mg	2%
Calcio	4.5 mg	0%
Hierro	0.2 mg	1%
Magnesio	1.9 mg	0%
Potasio	25.5 mg	1%

\*% de Valor Diario basado en una dieta de 2,000 calorías.

Origen: **Wellness Factory**

**5 %** de IDR\*  
(3 kcal)

Desglose de Calorías:

- Carbohidratos (67%)
- Grasas (0%)
- Proteína (33%)

ALIMENTO  
FERMENTADO  
NATURALMENTE  
Con probióticos vivos

FUENTE  
NATURAL  
DE FIBRA

BAJO EN  
CALORÍAS

\*Basado en un IDR de 2000 calorías



330 gr

Sin Conservadores  
Sin Colorantes

## Ingredientes:

Repollo y probióticos vivos producidos a través del proceso de fermentación.

## ¿Qué es el chucrut?

El chucrut es un alimento fermentado elaborado a base de col y sal marina, reconocido durante siglos por sus extraordinarios beneficios para la salud digestiva e integral. A través de un proceso natural de fermentación, se generan probióticos vivos, enzimas y nutrientes que ayudan a fortalecer el cuerpo desde adentro.



En nuestra línea de productos, el chucrut representa mucho más que un alimento: es una herramienta de bienestar, equilibrio y nutrición consciente. Un aliado natural para quienes desean sentirse ligeros, fortalecer su microbiota y nutrir su cuerpo de forma auténtica.

## Beneficios del chucrut

El intestino es conocido como nuestro “segundo cerebro”. Un intestino saludable influye directamente en la digestión, el sistema inmune, la energía y el estado de ánimo.

Gracias a sus probióticos naturales, el chucrut ayuda a:

- Equilibrar la flora intestinal
- Mejorar la digestión
- Disminuir inflamación abdominal
- Favorecer la absorción de nutrientes
- Fortalecer el sistema inmune

## *Un alimento vivo lleno de nutrición*

El proceso de fermentación potencializa naturalmente los nutrientes de la col, haciendo del chucrut una fuente rica en:

- Vitamina C
- Vitaminas del complejo B
- Antioxidantes
- Fibra natural
- Enzimas digestivas





## Bienestar integral desde adentro

Cuando tu digestión mejora, todo cambia.

Muchas personas incorporan el chucrut a su rutina porque buscan:

- Más energía
- Menos inflamación
- Ligereza después de comer
- Mejor digestión
- Hábitos más saludables
- Alimentación consciente y natural

## Formas de disfrutarlo

El chucrut es versátil, delicioso y muy fácil de integrar en tu alimentación diaria.

Puedes consumirlo:

- Como acompañamiento en tus comidas
- En bowls y ensaladas
- Sobre tostadas o sándwiches
- Con proteínas y vegetales
- En snacks saludables
- Como complemento en una alimentación balanceada



**Para aprovechar sus beneficios, el chucrut debe ser consumido en pequeñas cantidades diariamente (1 cucharada que equivale a 15 gr aprox.) junto a una dieta saludable y equilibrada, acompañada de actividad física de manera regular.**

## Fuentes:

Schropp, N., Bauer, A., Stanislas, V., et al. (2025). *The impact of regular sauerkraut consumption on the human gut microbiota: A crossover intervention trial*. *Microbiome*, 13, 52.

<https://doi.org/10.1186/s40168-024-02016-3>