



Owoce też mają super moce

Owoce tak jak super bohaterowie z ulubionych kreskówek dzieci mają super moce są nimi m.in. witaminy, składniki mineralne, błonnik pokarmowy, witamina A,C oraz E.

Co zawierają w sobie przykładowe owoce ?

Jabłko



- **pektyny**
- **zawierają flawonoidy, czyli substancje o właściwościach prozdrowotnych**
- **witamina C i P**

Maliny



- zawierają witaminy : A, B1, B2, C a także substancje mineralne: potas, żelazo, magnez
- wspierają walkę z przeziębieniem i innymi infekcjami – zawierają duże ilości witaminy C i kwasu salicylowego, a zarazem są świetnym środkiem napotnym i zwalczającym gorączkę. W stanach osłabienia organizmu polecane są zwłaszcza soki malinowe i wywar z liści.
- wzmacniają odporność

Truskawki



- zawierają składniki mineralne, np. fosfor, żelazo, wapń
- witamina C i A
- witaminy z grupy B
- witamina PP
- magnez

Czarne porzeczki



- są bogate w witaminę C :
- w 100 g znajduje się 181 mg witaminy C – to ponad 3 razy więcej niż w pomarańczach czy cytrynach
- garść czarnych porzeczek pokrywa prawie

260% dziennego zapotrzebowania na witaminę C.

Owoce są podstawą w piramidzie zdrowego żywienia. W okresie wiosenno – letnim owoców jest pod dostatkiem, natomiast zimą, gdy wybór owoców znacznie spada, równie dobrze możemy sięgnąć po mrożonki. Owoce mrożone, wg ekspertów nie tracą na wartości, posiadają w większości wszystkie swoje składniki odżywcze, są

zdrowie. Ich świeżość jest porównywalna do świeżych surowych owoców, późną zimą lub wczesną wiosną świeżość mrożonek może znacznie przewyższyć surowe owoce. Zadbajmy o to aby w każdym posiłku znalazły się warzywa lub owoce.

Olu ja tak to widzę, jeśli sądzisz że coś do zmiany to działaj 😊

Olu i tu też poproszę o dopisanie przepisów o których rozmawiałyśmy lub wydrukowanie ich i umieszczenie w kieszonce.

Może właśnie na koktajle z mrożonek?