

superprodukty dla mam i dzieci

włącz je do Waszej codziennej diety

WARZYWA

brokuły, brukselka,
jarmuż, szparagi,
por, papryka,
pomidory,
dynia, bakłażan,
cebula, fasolka
szparagowa i inne

Jedzcie różne warzywa,
codziennie i w różnych
postaciach (zupy, sosy,
zapiekanki, surówki, dodatek
do kanapek, przegryzka,
smoothie)

OWOCE

jagody, maliny
truskawki, porzeczki
żurawiny, borówki
jeżyny, dzika róża
aronia
jabłka
pomarańcze, cytryny
śliwki, nektarynki
brzoskwinie, winogrona
i inne

INNE

kasze np. jaglana
jęczmienna
gryczana, amarantus
quinoa (komosa)
karob, tahini
nasiona roślin
strączkowych
czosnek, imbir

CO JESZCZE?

