

TEMAT:WARTOŚCI ODŻYWCZE NOWALIEK

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=EXF_0ABWHPE](https://www.youtube.com/watch?v=EXF_0ABWHPE)

KOPEREK POPRAWIA TRAWIENIE. DZIĘKI TEMU KOPEREK ZNAJDUJE ZASTOSOWANIE W ŁAGODZENIU NIESTRAWNOŚCI I WZDĘĆ. WYCIĄG Z KOPRU ŁAGODZI TAKŻE BÓLE BRZUCHA I BÓLE MENSTRUACYJNE.



RZEŻUCHA ZAWIERA DUŻO ZWIĄZKÓW SIARKOWYCH, KTÓRE NADAJĄ KIEŁKOM DOŚĆ INTENSYWNY ZAPACH. TE ZWIĄZKI SIARKOWE, CHOĆ MOŻE NIEPRZYJEMNIE PACHNĄ, MAJĄ BARDZO DOBRY WPŁYW NA NASZE ZDROWIE. PRZED WSZYSTKIM POPRAWIAJĄ NAM URODĘ! SPRAWIAJĄ, ŻE WŁOSY SĄ GRUBSZE, MOCNIEJSZE, BARDZIEJ BŁYSZCZĄCE, SKÓRA ODPOWIEDNIO ODŻYWIONA I POZBAWIONA NIEDOSKONAŁOŚCI, A PAZNOKCIE MOCNE I NIEŁAMIĄCE.

RZODKIEWKA ZAWIERA DOSYĆ DUŻO BIAŁKA, CUKRÓW I SOLI MINERALNYCH, ALE NIEWIELE WITAMIN.



SZCZYPIOREK POBUDZA APETYT, DODAJE POTRAWOM PIKANTNEGO SMAKU ORAZ AROMATU. SZCZYPIOREK SŁYNIE Z WŁAŚCIWOŚCI BAKTERIOBÓJCZYCH I WZMAGAJĄCYCH PRZEMIANĘ MATERII.

POMIDOR TO DOBRE ŹRÓDŁO POTASU, KTÓRY OBNIŻA CIŚNIENIE KRWI, REGULUJE PRACĘ SERCA. DODATKOWO ZAWIERA DUŻO WODY, A W ZWIĄZKU Z TYM JEST MAŁO KALORYCZNY (JEDEN POMIDOR TO OKOŁO 15 KCAL).



OGÓREK W 98% SKŁADA SIĘ Z WODY, WIĘC JEST WYJĄTKOWO NISKOKALORYCZNY, PO-

LECANY PRZY WIOSENNYCH DIETACH ODCHUDZAJĄCYCH. OGÓREK WĘŻOWY NIE DOSTARCZA WIĘCEJ NIŻ 20 KCAL. OGÓRKI TO DOBRE ŹRÓDŁO POTASU, KTÓRE OBNIŻA CIŚNIENIE.

SALATA MASŁOWA ZAWIERA DUŻO BŁONNIKA I MAŁO KALORII. POLECANA JEST W DIETACH ODCHUDZAJĄCYCH, DODATKOWO ZAWIERA DUŻO WAPNIA (WAŻNE DLA OSÓB, KTÓRE NIE MOGĄ PIĆ MLEKA I JEŚĆ PRODUKTÓW NABIAŁOWYCH). SALATA MA DZIAŁANIE BAKTERIOBÓJCZE, PRZYSPIESZA GOJENIE RAN, CHRONI PRZED ZARAŻKAMI, POMAGA POKONAĆ INFЕКCJE.



MŁODA MARCHEWKA ZAWIERA BETA KARBOTEN. POPRAWIA WZROK, NADAJE SKÓRZE ŁADNY, BRZOSKWINIOWY KOLOR. ZAWIERA DUŻO WODY, ALE JEDNOCZEŚNIE CUKRY PROSTE, KTÓRE NADAJĄ JEJ SŁODYCZ.

BOTWINKA POBUDZA APETYT, JEST BARDZO DOBRYM ŹRÓDŁEM KWASU FOLIOWEGO I ŻELAZA, KTÓRE SĄ NIEZBĘDNE W PROCESACH KRWIOTWÓRCZYCH. POLECANA KOBIETOM I DZIECIOM Z ANEMIA, OSOBOM, KTÓRE W OKRESIE ZIMY DUŻO CHOROWAŁY. ODKWASZA ORGANIZM, OCZYSZCZA Z TOKSYN.

