

REĎKOVKA - JARNÁ POCHÚŤKA



- jedzte bielu, červenú či čiernu
- je nízkokalorická, obsahuje málo tuku :))
- obsahuje veľa vitamínu C, draslík, fosfor, horčík, železo, vápnik, zinok, vitamíny skupiny B
- pomáha pri problémoch s pečeňou, žlčových kameňoch, zápche, odvodňuje, znižuje hladinu zlého cholesterolu, znižuje krvný tlak
- pomáha pri trávení
- v šalátoch, na chlebík....

*Pochutili ste si na našej zeleninovej oblohe-
red'kovka, skorý kaleráb, mrkva?*