

JAKIE SKŁADNIKI ZNAJDUJĄ SIĘ W WARZYWACH?

WITAMINA C



Pomidory



Papryka czerwona



Kapusta kiszona



Kapusta biała i czerwona



Kalafior



Brokuł



Szpinak

BETA KAROTEN



Marchew



Dynia



Jarmuż



Szpinak

WITAMINA K



Salata



Jarmuż



Szpinak

FOLIANY



Salata



Brokuł



Brukselka



Jarmuż



Szpinak

ŻELAZO



Bób



Natka pietruszki



Szpinak

WAPŃ



Brukselka



Natka pietruszki



Jarmuż



Szpinak

MAGNEZ



Groszek zielony



Jarmuż



Szpinak

POTAS



Burak



Seler korzeniowy

LUTEINA



Dynia



Marchew

LIKOPEN



Pomidory

i

Warzywa zawierają również cenny błonnik pokarmowy.