

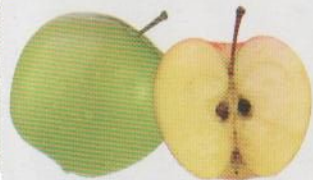
Soki



Czy sok dostarczy nam tego samego co porcja warzyw lub owoców? 100 procentowy sok wpływa na nasze zdrowie równie korzystnie, co jedzenie całych warzyw i owoców – przekonują eksperci. Soki zawierają te same biologicznie czynne składniki – są bogatym źródłem witamin, mikroelementów i innych cennych składników. Soki przygotowywane z owoców, warzyw lub mieszanki warzyw i owoców (np. seler, marchew, buraki, jabłka, owoce cytrusowe), to prawdziwy zastrzyk składników odżywczych, minerałów i witamin.

Co ciekawe niektórzy eksperci sugerują, że warzywa i owoce w płynie lepiej trawimy niż w postaci stałej. Są też źródłem łatwej przyswajalnych składników pokarmowych, co jest pomocne przy leczeniu różnych niedoborów i dolegliwości.

Wytnij i przyklej na osobnej karcie owoce i warzywa z których możemy zrobić sok.



jabłka



cytryny



marchewki



winogrona



suszone
owoce



papryki



ogórki



pomidory



gruszka



ananas



brzoskwinia



ziemniaki



tykwy



kukurydza



rzodkiewka



pomarańcza

Pokoloruj owoce, z których chciałbyś zrobić swój ulubiony sok?

