

Truskawki na zdrowie!

Dodany przez Redakcja
sobota, 30 maja 2015 11:27 -

Zaczyna się sezon na truskawki. Te wyjątkowo smaczne owoce towarzyszą nam pod różnymi postaciami. Jemy je ze śmietaną, z cukrem, dodajemy do ciast, koktajli, robimy z nich dżemy, wybornie smakują również bez żadnych dodatków.

Korzystajmy z ich powszechnej, chociaż krótkiej, dostępności, bo dla naszych organizmów to samo zdrowie!

SŁODKA PRZYJEMNOŚĆ TRUS

- zwalczają wolne rodniki
- mają właściwości przeciwzapalne
- poprawiają wzrok
- obniżają ciśnienie krwi
- zawierają witaminy C, A, B1, B2, B3, PP
- wybielają zęby
- wzmacniają kości
- oczyszczają układ
- poprawiają przern
- ułatwiają spalanie
- wspomagają prac
- chronią przed mi
- działają przeciwn

• ŚWIE
SMA

