

TAVS DĀRZS IR VITAMĪNU UN MINERĀLVIELU PILNS!



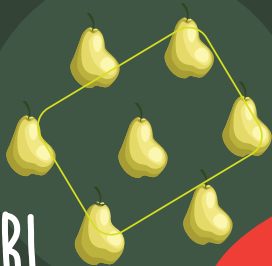
Slimību profilakses un kontroles centrs

Materiāls sagatavots 2015. gadā

Dārzeni, augļi un ogas ne tikai lieliski garšo, bet arī stiprina Tavu imunitāti, palīdz saglabāt veselīgu ķermeņa svaru, samazina vēža attīstības risku, uzlabo redzi, palīdz regulēt asinsspiedienu un uzlabo Tava ķermeņa vispārējo veselības stāvokli!

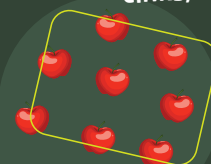
BUMBIERI

dzelzs, varš



ĀBOLI

cinks, dzelzs, kālijs



SKĀBENES

dzelzs, A vitamīns



BIETES

cinks, dzelzs, kālijs, folskābe

KIRBIS

fosfors, A un K vitamīns



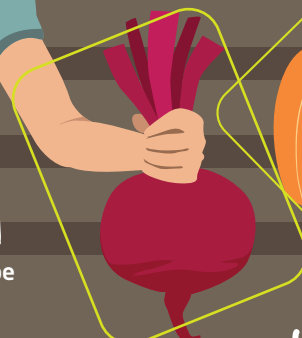
KĀPOSTI

magnijs, kalcijs, dzelzs, jods, A, B2, C, D, K un E vitamīns, folskābe



BURKĀNI

A vitamīns, folskābe



SĪPOLI

cinks, jods



PAPRIKA

E, C un A vitamīns



PĀKŠAUGI

magnijs, kalcijs, cinks, dzelzs, fosfors, kālijs, B2, B6 un E vitamīns

KIPLOKI

fosfors, jods, varš



ZAĻUMI

magnijs, kalcijs, dzelzs, fosfors, kālijs, jods, A, B2, D, K un E vitamīns



UPENES

cinks, dzelzs, kālijs, varš, C vitamīns

JĀNOGAS

kalcijs



ZEMENES

dzelzs, varš, C vitamīns

AVENES

magnijs, dzelzs

Cik daudz dārzeņu, augļu un ogu Tev dienā jāapēd?

Vismaz 1/3 no apēstā uztura daudzuma



3 - 4 porcijas dārzeņu



un

2 - 4 porcijas augļu

vismaz 500 g (1/2 svaigā veidā)

ievēro principu - vismaz 5 porcijas dienā!



blodiņa lapu salātu

+



burkāns

+



sauja sagrieztu dārzeņu

+



ābols

+



svaigi spiestas sulas glāze (150 ml)