



САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

«ТАРЗАН»

Продукты

Капуста белокочанная - 300 г

Морковь - 1 шт.

Яблоко - 1 шт.

Лук репчатый мелкий - 1 шт.

Сметана - 100 мл

Майонез - 50 мл

Зелень петрушки - 0,5 пуч.

Соль - по вкусу

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТА САЛАТА

КАПУСТА

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



НЕВЕРОЯТНО, НО В КАПУСТЕ СОДЕРЖИТСЯ БОЛЬШЕ ВИТАМИНА С, ЧЕМ В АПЕЛЬСИНАХ.

ПОЭТОМУ КАПУСТА – МОЩНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ АНТИОКСИДАНТ, ОСЛАБЛЯЮЩИЙ НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА, УКРЕПЛЯЮЩИЙ ИММУНИТЕТ И ЗАЩИЩАЮЩИЙ ОТ САМЫХ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

ОСОБЕННО ХОРОША КАПУСТА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ МОЗГОВЫХ И НЕВРОТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ.

Морковь – очень полезный овощ.

Морковь содержит витамины, белки, углеводы, минеральные вещества. Эти вещества поддерживают в хорошем состоянии кожу. Витамин А улучшает зрение. Полезно погрызть сырую морковь, так как это укрепляет дёсны.



ЯБЛОКО



- Яблоко полезно для укрепления зрения, кожи, волос и ногтей, а также для устранения заболеваний нервного характера.
- Яблоко укрепляет иммунную систему и помогает поддерживать постоянный уровень сахара в крови.

РЕПЧАТЫЙ ЛУК



Чем полезен лук, знают все, ведь это уникальный овощ, обладающий противовирусным и антисептическим действием, поэтому часто используется в качестве профилактики вирусных и респираторных болезней.

Чем полезна *ЗЕЛЕНЬ* *ПЕТРУШКИ*



В петрушке содержится масса минеральных веществ и витаминов, среди которых:

Витамин С. Витамин А. Витамин РР. Зелень способствует увеличению продолжительности жизни. Фолиевая кислота. Помогает работе системы кровообращения. Ряд витаминов группы В. В этом продукте содержатся такие минералы, как железо, калий, фосфор, йод, кальций, магний и многие другие. Именно благодаря этому уникальному сочетанию микроэлементов, данное растение оказывает мощное лечебное воздействие на организм

Кушай овощи и фрукты!!!!
Будешь здоровым , сильным и
умным!!

