

Ziemniaki są wrogami szczupłej sylwetki

Prawda Fałsz

Fałsz. Zawierają one wprawdzie sporo węglowodanów, które spożywane w nadmiarze powodują tycie. Poza tym jednak to popularne warzywo jest dobrym źródłem błonnika regulującego pracę przewodu pokarmowego, a także potasu i witaminy C. Tak naprawdę tłuczące są dodatki, z którymi podaje się ziemniaki na przykład zawiesziste sosy lub skwarki. Także smażenie na głębokim oleju (na przykład w postaci frytek) sprawia, że nasiąkają nim jak gąbka. Dlatego najlepiej jeść je gotowane lub pieczone, bez dodatku tłuszczu.

5

powodów, dla których warto jeść pomidory

- Mają bardzo mało kalorii – w 100 gramach jest tylko 28 kcal
- Są bogate między innymi w potas, żelazo, cynk a więc składniki niezbędne do prawidłowego funkcjonowania komórek
- Wspomagają leczenie cukrzycy i chorób serca
- Uspokajają dzięki zawartości bromu
- Opóźniają procesy starzenia i zapobiegają nowotworom dzięki likopenowi – jednemu z najsilniejszych przeciwutleniaczy.



HERBATA MIESIĄCA

IRVING Mint Green

Mieszanka wysokiej jakości herbat zielonych, dająca napar o subtelnym smaku i orzeźwiający aromacie. Dodatek orzeźwiającej, świeżej mięty doskonale komponuje się z subtelnym smakiem zielonej herbaty. Zielona herbata zawiera antyoksydanty, które chronią organizm przed wolnymi rodnikami, oraz teinę pomagającą przezwyciężyć zmęczenie.

Cena: ok. 5 PLN
Producent: Inntea Sp z o.o.

51 papryczek chili zjadła w ciągu dwóch minut pewna kobieta z Indii bijąc w ten sposób rekord Guinnessa

3 TOP PRODUKTY

Blanco DO Navara, Vega del Castillo

Białe wytrawne wino z Hiszpanii. Bardzo lekkie o intensywnym, owocowym aromacie z wyraźnym zaznaczonym bananem, doskonale uzupełnia dania rybne, potrawy z ryżem oraz delikatnym białym mięsem.

Temperatura podawania 8–10 st. C.



Rosado de Lagrima, Vega del Castillo

Różowe wytrawne wino z Hiszpanii. Charakteryzuje się lekkim, orzeźwiającym smakiem. Doskonale na upalne dni. Mocno owocowy aromat z wyraźnym zaznaczoną truskawką będzie idealnie współgrał z lekkimi mięsnymi potrawami oraz daniami rybnymi. Idealne jako aperitif.

Temperatura podawania 8–10 st. C.



Tempranillo, Vega del Castillo

Czerwone wytrawne wino z Hiszpanii. Intensywny aromat dojrzałych owoców, przede wszystkim porzeczek oraz świeży smak, z dobrze zbalansowaną kwasowością sprawiają, że wino idealnie komponuje się z potrawami z czerwonego mięsa oraz ze średnio dojrzałymi serami pleśniowymi.

Temperatura podawania 16–18 st. C.



Cena: ok. 24 PLN (0,75 l)
Importer: Sobiesław Zasada Import Win
www.wina.zasada.com.pl

Cena: ok. 24 PLN (0,75 l)
Importer: Sobiesław Zasada Import Win
www.wina.zasada.com.pl

Cena: ok. 24 PLN (0,75 l)
Importer: Sobiesław Zasada Import Win
www.wina.zasada.com.pl