



МЛЯКО И МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ

Те са източник на пълноценен белтък, съдържащ незаменимите аминокиселини, лесно усвоим калций, витамин В2 и витамин А. Макар и много дискусионно, мястото на млякото в позрастващия организъм е безспорно.

Киселото мляко съдържа пробиотици, които подобряват храносмилането, повишават имунитета, намаляват риска от атеросклероза и канцерогенезата на по-късна възраст.

Всеки ден е добре да се приема нискомаслено мляко (2%), прясно или кисело – 1-2 чаши и млечни продукти (сирене, кашкавал, извара) в количество около 40 грама.

Плодове и зеленчуци

Те са нискокалорични, съдържат лесноусвоими въглехидрати, витамини (витамин С, бета каротен, фолиева киселина), минерали (преимно в зеленчуците), биологично активни вещества, антиоксиданти, хранителни влакнини.

Всеки ден се препоръчва приема на плодове зеленчуци – не по-малко от 400 г., разпределен през целия ден. Добре е по-голямата част да сурови, сезонни плодове и зеленчуци.



САМОЗАТОПЛЯЩА СЕ БЕБЕШКА БУТИЛКА

iiato go – първото в света бебешко шише, което затопля мляко до препоръчителната температура от 37°C само за 4 минути! Без електричество, без кабели, без ограничения!

www.iiato.bg

www.bioideabg.com

От „Бюо Идея БГ“

iiato®

