

Jabłuszko przez cały dzień

Jabłka trzymają Cię
z dala od lekarza.
Dbają o Twoje serce,
pomagają schudnąć,
wzmacniają włosy.
Potrafią ochronić
przed nowotworami.

Jabłko chroni przed:

- anemią
- dolegliwościami oskrzeli
- miażdżycą
- nadciśnieniem tętniczym
- otyłością
- schorzeniami wątroby
- schorzeniami serca
- uporczywym bólem głowy

Dwa jabłka dziennie zaspokajają jedną trzecią zapotrzebowania na witaminę C. Zawierają potas, żelazo, magnez, cynk, miedź, krzem, beta-karoten (prowitaminę A), a przede wszystkim błonnik w postaci pektyn.

Zawarte w jabłkach przeciwutleniacze uszczelniają naczynia krwionośne i zapobiegają osadzeniu się w nich cholesterolu. Hamują rozwój miażdżycy i choroby niedokrwiennej serca. Działają antybakteryjnie, antynowotworowo i przeciwwirusowo. Chronią przed przeziębieniami.

Pektyny z kolei zapobiegają próchnicy i ułatwiają trawienie. Pęczniąc, dają poczucie sytości, dlatego jabłka są składnikiem diet odchudzających (mają od 36 do 57 kcal w 100 g).

Oto przykład jabłkowej diety

ŚNIADANIE: chudy jogurt naturalny z 2 łyżkami muesli, szklanka soku jabłkowego, herbata lub kawa.

II ŚNIADANIE: sok z warzyw, jabłko

OBIAD: ryż wymieszany ze startym jabłkiem przyprawiony cynamonem; kubek chudego jogurtu.

PODWIECZOREK: kromka chleba pełnoziarnistego z chudym twarogiem, połówka jabłka posypana kielkami soi.

KOLACJA: 2 sadzone jajka z łyżką gotowanego szpinaku lub jarzynowa sałatka z jogurtem albo kawałek ryby po grecku. Do tego pieczone jabłko. Kawa lub herbata.

JOG