



Сезонни продукти за Декември и техните здравословни ползи:

Алабаш: Богат на витамини А, С и К, както и на влакна, които подпомагат храносмилането.

Ананас: Източник на антиоксиданти и витамин С, подпомага имунната система.

Броколи: Съдържа богатство от антиоксиданти и е добър източник на витамин С.

Брюкселско зеле: Съдържа мощни антиоксиданти и е добър източник на витамин К.

Грейпфрут: Източник на витамин С и антиоксиданти, помага в борбата с настинките.

Гъби: Отличен източник на витамин D при експониране на слънчева светлина.

Джинджифил: Има противовъзпалителни свойства и помага при храносмилането.

Зеле: Съдържа витамини С и К, както и влакна и антиоксиданти.

Картофи: Добър източник на витамин С, влакна и калий.

Карфиол: Съдържа антиоксиданти и е богат на витамини С и К.

Кестени: Добър източник на въглехидрати и влакна, ниско съдържание на мазнини.

Киви: Отличен източник на витамин С и антиоксиданти.

Круши: Съдържат витамини С и К, както и влакна.

Лимони: Богати на витамин С, подпомагат имунната система.

Лук: Съдържа антиоксиданти и съединения, които могат да имат антиинфламаторни свойства.

Мандарини: Добър източник на витамин С, полезен за имунната система.

Моркови: Отличен източник на бета-каротин, който се превръща във витамин А.

Нар: Съдържа мощни антиоксиданти, които помагат за предпазване от сърдечни заболявания.



Сезонни продукти за Декември и техните здравословни ползи:

Орехи: Богати на омега-3 мастни киселини, които са полезни за сърцето.

Папая: Отличен източник на витамини А и С и ензима папаин, който подпомага храносмилането.

Пашърнак: Съдържа влакна и витамини В и С.

Портокали: Богати на витамин С, подпомагат имунната система.

Праз лук: Съдържа антиоксиданти и е добър източник на витамини А, С и К.

Ряпа: Богата на влакна и витамин С.

Спанак: Съдържа антиоксиданти, витамини А, С и К, както и желязо.

Тиква: Богата на витамини А и С, както и на антиоксиданти.

Резене: Източник на влакна, витамин С и калий.

Фурми: Богати на влакна и естествени захари, добър източник на желязо.

Хрян: Съдържа витамини С и В, както и минерали.

Цикория: Богата на влакна и има пребиотични свойства.

Цвекло: Отличен източник на фолиева киселина, влакна и манган.

Целина: Съдържа влакна и е добър източник на витамини А, С и К.

Червена боровинка: Съдържа антиоксиданти, които помагат при предпазване от инфекции на пикочните пътища.

Чесън: Има антибактериални и противовъзпалителни свойства.

Ябълки: Богати на влакна и витамин С, добри за храносмилането и сърцето.