

Pokochaj jarmuż



# Opis wskazówki

Jarmuż jest wyjątkowo bogaty w składniki odżywcze, więc warto dodać go na stałe do swojej diety,

Może Ci się wydawać, że jarmuż jest tym warzywem, które je się po prostu z konieczności, ale to nie jest prawda. W rzeczywistości ma on tyle składników odżywczych, że dosłownie grzechem byłoby z niego zrezygnować.

Gotowanie - zobacz przepisy.

Za co warto pokochać jarmuż?

Przede wszystkim za jego cenne witaminy i sole mineralne.

Za działanie przeciwnowotworowe (dzięki karotenoidom i witaminie K).

Za możliwość dostarczenia sobie dużych ilości antyoksydantów.

Za małą ilość kalorii. Jarmuż jest niskokaloryczny, możesz jeść go bez wyrzutów sumienia.

Przepisy - przejdź do strony głównej Akademii Smaku.

W 100 gramach jarmużu jest zaledwie 28 kcal. Możesz zjeść więc nawet kilogram, a i tak dostarczysz sobie zaledwie 280 kcal. Jarmuż jest doskonałym dodatkiem do kalorycznych dań, które mają jednocześnie niską wartość odżywczą. Stanowi doskonałe urozmaicenie posiłku i jest jednocześnie sposobem na poprawienie wartości posiłku.

Jedząc jarmuż, wspomagasz pracę układu sercowo-naczyniowego. Ten natomiast ma ogromny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu. Potas i wapń zawarte w jarmużu wspomagają serce i pomagają natlenować cały organizm.

Akademia Smaku - przejdź do strony głównej i wyszukaj przepisy.