

Co siedzi  
W  
**WARZYWACH**  
I  
**OWOCACH?**

**GRUNT TO ZRÓŻNICOWANA DIETA!**

*Zróżnicowana dieta to dieta racjonalna, bogata w produkty, które dostarczają niezbędnych składników odżywczych.*



**KOMENTARZ:**

*Warzywa i owoce to nie wszystko – są to ważne składniki każdej diety, jednak bez nabiału czy innej grupy produktów, czynią naszą dietę niekompletną.*

# O KALORIACH! Z ENERGIA!

*Kalorie zamieszkują każdy produkt, za ich pomocą określa się wartość energetyczną pożywienia.*

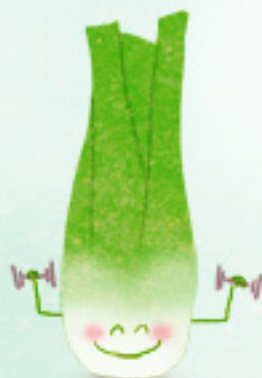
## Warzywa

(W 100 G)

## Owoce



**15**  
KCAL  
OGÓREK



**16**  
KCAL  
SELER



**16**  
KCAL  
RZODKIEWKA



**29**  
KCAL  
CYTRYNA



**30**  
KCAL  
ARBUZ



**18**  
KCAL  
POMIDOR



**17**  
KCAL  
SAŁATA



**17**  
KCAL  
CUKINIA



**32**  
KCAL  
TRUSKAWKA



**44**  
KCAL  
AGREST



**39**  
KCAL  
BRZOSKWINIA



**36**  
KCAL  
MELON



**32**  
KCAL  
GREJPFRT

**CZY WIESZ, ŻE...**



**45**  
KCAL

**ŚREDNI OGÓREK**



**45 MALIN**



**30**  
KCAL

**ŚREDNIA ŚLIWKA**



**10 SZPARAGÓW**

# O CUKRACH

**BEZ ZBĘDNEGO SŁODZENIA**

*Węglowodany dostarczają energię organizmowi.*

## Warzywa

**OGÓREK**  
3,7 g

**SALATA MASŁOWA**  
2,9 g

**RZODKIEW**  
3,4 g

**ROSZPONKA**  
3,6 g

**SALATA LODOWA**  
3 g

**RUKOLA**  
3,7 g

**CUKINIA**  
3,11 g

**SALATA RZYMSKA**  
3,3 g

**SELER NACIOWY**  
2,97 g

\* 2,9-3,7 g węglowodanów na 100g

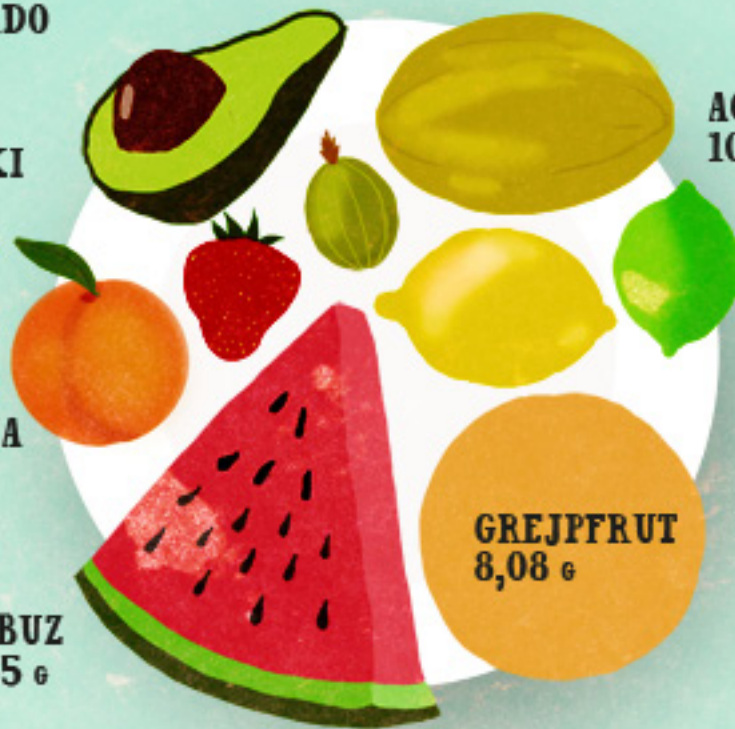
## Owoce

AWOKADO  
8,53 €

TRUSKAWKI  
7,6 €

BRZOSKWINIA  
9,54 €

ARBUZ  
7,55 €



AGREST  
10,18 €

MELON  
9 €

LIMETKA  
10,5 €

CYTRYNA  
9,32 €

GREJPFRUT  
8,08 €



## O TŁUSZCZACH TŁUSTYM DRUKIEM

TŁUSZCZE DOSTARCZAJĄ ENERGII ORAZ UŁATWIAJĄ PRZYSWAJANIE WITAMIN A, D, E, K.

### Warzywa



OGÓREK



CEBULA



KAPUSTA



RZODKIEW

### Owoce



POMARAŃCZA



GREJPFRUT



DYNIA



KALAREPA



SALATA  
LODOWA



MELON

0.1 GRAMA

# O BIAŁKACH CZARNO NA BIAŁYM

Warzywa

BIAŁKA SĄ PODSTAWOWYM  
BUDULCEM NASZEGO ORGANIZMU

Owoce



CZOSNEK  
6,4 €

KUKURYDZA  
3,3 €

BÓB  
5,6 €

GRANAT  
1,7 €

KOKOS  
3,3 €

BRZOSKWINIA  
0,91 €

SZPARAG  
2,2 €

BRUKSELKA  
3,38 €

IMBIR  
1,8 €

KIWI  
1,14 €

MALINY  
1,2 €

CYTRYNA  
1,1 €

BROKUŁ  
2,82 €

RUKOLA  
2,6 €

KALAFIOR  
1,92 €

PORZECZKI  
1,4 €

AWOKADO  
2 €

NEKTARYNKI  
1 €

ROSZPONKA  
2 €

## O WITAMINACH DLA WITALNOŚCI

*Witaminy odżywiają nasz organizm.  
To między innymi dzięki nim nasza skóra jest ładna,  
wzrok dobry, a zęby mocne.*

# WITAMINA C



**89.2 MG**  
BROKUŁ



**53 MG**  
CYTRYNA



**58,8 MG**  
TRUSKAWKI



**92,3 MG**  
KIWI



**127,7 MG**  
PAPRYKA

**CZY WIESZ, ŻE...**

**1 CZERWONA PAPRYKA**



**21,5 TRUSKAWEK**

*zawierają tyle samo witaminy C*



**426 MCG**  
DYNIA

# WITAMINA A



**835 MCG**  
MARCHEW



**469 MCG**  
SZPINAK



**54 MCG**  
MANGO



**47 MCG**  
PAPAJA



**64 MCG**  
WIŚNIE

# WITAMINA K



**426** MCG  
SZPINAK



**40** MCG  
KIWI



**16,4** MCG  
GRANAT



**126,3** MCG  
SAŁATA

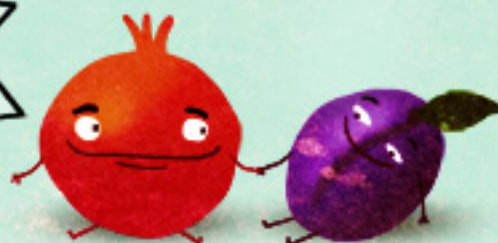
**21** MCG  
AWOKADO



**177** MCG  
BRUKSELKA

**CZY WIESZ, ŻE...**

**1** GRANAT



**11** ŚLIWEK

*zawierają tyle samo witaminy **K***

*średni granat : 46,2 mcg, średnia śliwka: 4,2 mcg*

**O MAKROELEMENTACH**  
~~~~~ CZYLI O ~~~~~  
**DOBREJ CHEMII**

*Makroelementy są niezbędne,  
by organizm funkcjonował prawidłowo.*

# WAPŃ

**47**MG  
BROKUL



**99**MG  
SZPINAK



**40**MG  
POMARAŃCZA



**34**MG  
KIWI



**37**MG  
MANDARYNKA



**35**MG  
FIGI

**59**MG  
POR



**181**MG  
CZOSNEK

**CZY WIESZ, ŻE...**



**1 CYTRYNA &  
3 ZĄBKI CZOSNKU**

*zawierają tyle samo wapnia*

*średnia cytryna : 15 mg, średni ząbek czosnku: 5 mg*



# MAGNEZ

**79** MG  
SZPINAK



**37** MG  
KUKURYDZA



**29** MG  
AWOKADO



**27** MG  
BANAN



**22** MG  
MALINY



**28** MG  
POR

## CZY WIESZ, ŻE...



**1 KUKURYDZA  
& 75 MALIN**

*zawierają tyle samo magnezu*  
*średnia kukurydza : 38 mg, 10 malin: 5 mg*

**358**MG  
BANAN



# POTAS



**558**MG  
SZPINAK



**389**MG  
BRUKSELKA



**275**MG  
PORZECZKI



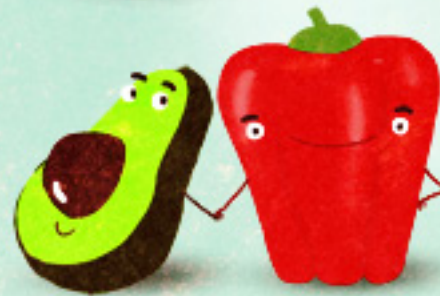
**485**MG  
AWOKADO

**232**MG  
FIGI



**401**MG  
CZOSNEK

**CZY WIESZ, ŻE...**



**1 AWOKADO & 3,8 CZERWONEJ PAPRYKI**  
*zawierają tyle samo potasu*

*średnie awokado: 975 mg, średnia czerwona papryka: 251 mg*

**CIEKAWOSTKI**

**MAMY DOWODY**  
~~~~~ NA ~~~~~  
**ZAWARTOŚĆ WODY!**

*Woda jest niezbędna niemal do każdej pracy, jaką musi wykonać organizm - od trawienia po regulację ciepłoty wody.*



**PONAD 90% WODY ZAWIERAJĄ:**



*ogórek*



*melon*



*arbuz*



*grejfrut*



*cebula*

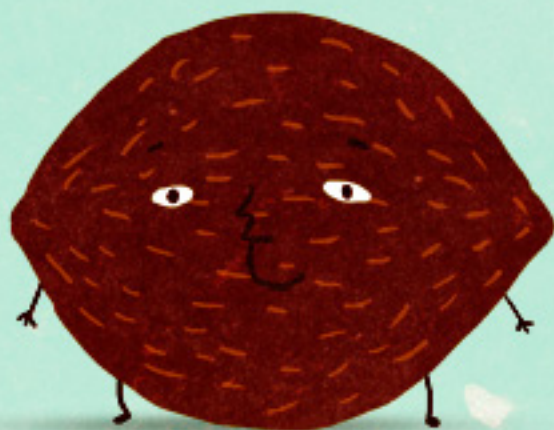


*cukinia*

**UWAGA NA!**

**CZOSNEK  
I KOKOS**

*są najbardziej  
kaloryczne  
z owoców  
i warzyw!*



*Koniec*