

TAVS DĀRZS IR VITAMĪNUJ UN MINERĀLVIELU PILNS!



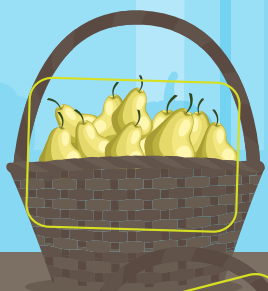
Slimību profilakses un
kontrolē centrs

Materiāls aktualizēts 2021. gadā

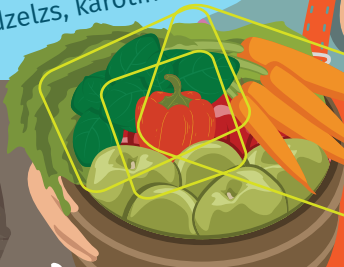
Dārzeni, augļi un ogas ne tikai lieliski garšo, bet arī palīdz uzturēt normālu imūnsistēmas darbību, saglabāt veselīgu ķermeņa svaru, samazina vēža attīstības risku, palīdz uzturēt normālu redzi, regulēt asinsspiedienu un uzlabo Tava ķermeņa vispārējo veselības stāvokli!



BUMBIERI
dzelzs, varš, jods



SKĀBENES
dzelzs, karotinoīdi



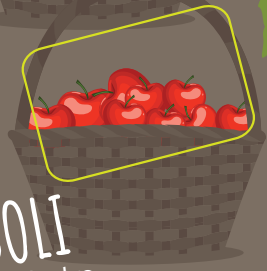
BIETES
cinks, dzelzs,
kālijs, folāti



KĀPOSTI
magnijs, kalcijs,
dzelzs, jods,
karotinoīdi,
B2, C, K un
E vitamīns, folāti



ĀBOLI
cinks, dzelzs,
kālijs



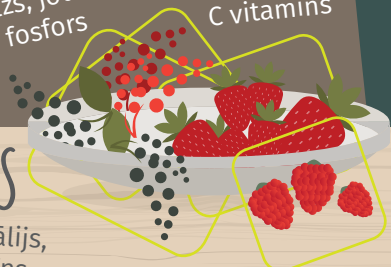
PAPRIKA
E, C vitamīns
un karotinoīdi

BURKĀNI
karotinoīdi, folāti

SĪPOLI
cinks, jods

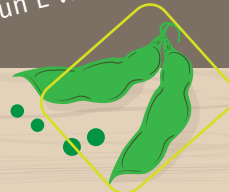


JĀNOGAS
kalcijs, dzelzs, jods,
mangāns, fosfors

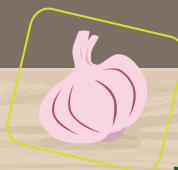


ZEMENES
dzelzs, varš,
C vitamīns

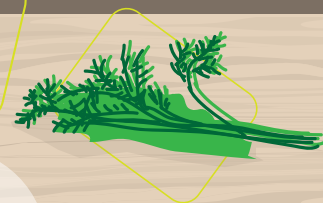
PĀKŠAUGI
magnijs, kalcijs, cinks,
dzelzs, fosfors, kālijs,
B2, B6 un E vitamīns



ĶIPLOKI
fosfors, jods, varš



ZAĻUMI
magnijs, folāti, kalcijs,
dzelzs, fosfors, kālijs,
jods, karotinoīdi,
B2, K un E vitamīns

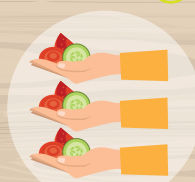


UPENES
cinks, dzelzs, kālijs,
varš, C vitamīns

AVENES
magnijs, dzelzs

**Cik daudz dārzenų, augļu un
ogu Tev dienā jāapēd?**

vismaz 500 g (1/2 svaigā veidā)



vismaz 3 porcijas
(300 g) dārzenų

un



2 porcijas (200 g)
augļu, ogu

ievēro principu – **vismaz 5 porcijas dienā!**



blōdiņa lapu salātu

+



burkāns

+



sauja sagrieztu dārzenų

+



ābols

+



svaigi spiestas sulas
glāze (250 ml)