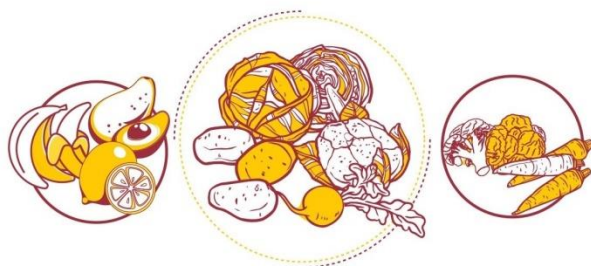


Продукты марта



ПРОДУКТЫ МАРТА

В МАРТЕ важно восполнить нехватку витаминов, чтобы поддержать ослабленный организм, а заодно зарядить его энергией.

Сделать это можно при помощи сбалансированного питания, в которое включены сезонные продукты.

Мы рекомендуем Вам включить в свой рацион в марте:

🥬 ОВОЩИ

Из овощей стоит отдать предпочтение:

- капусте (белокочанная, брюссельская, краснокочанная, цветная),
- луку (лук-порей, репчатый, зеленый),
- хрену и чесноку, которых, как известно, боятся вирусы,
- редису, редьке и репе,
- сельдерее,
- турнепсу,
- цикорию,
- пастернаку,
- раннему ревеню.

Не стоит забывать про свеклу, морковь и картофель, но употреблять их стоит в небольшом количестве.

🌿 ЗЕЛЕНЬ

Из зелени в марте актуальны:

петрушка, черемша, шпинат, щавель, мята.

🍌 ФРУКТЫ

Из фруктов – авокадо, ананас, апельсин, банан, гранат, грейпфрут, киви, лайм, лимон, мандарин, яблоко.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Источник: Роспотребнадзор РФ



Статья от КАРЕТНИКОВОЙ Е.Б.