

NAJBOLJE POVRĆE KOJE TREBA JESTI TIJEKOM VELJAČE

Autor magazin.net.hr

Petak, 15 Veljača 2013 13:00 - Ažurirano Petak, 15 Veljača 2013 13:09



Izvor: magazin.net.hr

Tijekom veljače posegnite za sljedećim namirnicama:

Rukola

Raste posvuda i odličan je izvor proteina, vitamina B, dijetalnih vlakana, vitamina A, C i K. Također obiluje folnom kiselinom, kalcijem, željezom, magnezijem, fosforom, kalijem i manganom.

Najčešće se koristi kao salata. Rukola može biti ukusan i zdrav nadjev za pizzu.

Šparoge

Odličan su izvor kalcija, cinka, magnezija i selenija. Također obiluju dijetalnim vlaknima, proteinima, vitaminom A, C, E, K i vitaminima B i D kompleksa. Sadrže željezo, kalij i mangan.

Šparoge možete pripremati na razne načine, kao juhu, salatu, prilog jelima ili pak kao grickalicu za međuobrok.

Cikla

Bogata je vitaminom C, željezom i magnezijem. Obiluje dijetalnim vlaknima, folnom kiselinom, kalijem i manganom.

Cikla može poslužiti kao salata. Također možete pripremati juhe, priloge, sokove ili pak kolače.

Brokula

Dobar je izvor proteina, vitamina E, tiamina, riboflavina, kalcija, željeza, magnezija, fosfora i selenija. Odličan je izvor vitamina A, C, K, B6, folne kiseline, kalija i mangana.

Napravite juhu od brokule, složenac ili pak tjesteninu s brokulom. Brokula je ukusna namirnica koju je izuzetno lako pripremiti.

Prokulice

Dobar su izvor tiamina, riboflavina, željeza, magnezija i fosfora. Odličan su izvor dijetalnih vlakana, vitamina A, C, K, B6, folne kiseline, kao i kalija i mangana.

Prokulice su neobičnog okusa, pomalo gorkastog, zbog čega većini ljudi nisu prvi vrhu liste omiljenog povrća. Ipak, prokulice mogu biti ukusne ako ih pripremite pravilno. Kako biste uživali u zdravstvenim blagodatima prokulica, probajte napraviti kajganu s prokulicama i parmezanom.