



ТОР полезных продуктов недели

Авокадо



Авокадо — вечнозеленое дерево, растущее только в жарком климате. Его плоды — грушевидной формы с крупной косточкой внутри. Польза авокадо для мужчин, женщин и детей обусловлена высоким содержанием в его мякоти полезных веществ.

Подробнее

Брокколи



Брокколи - родная сестра цветной капусты. Её сочные зеленые стебли, которые мы используем в пищу, - это действительно цветы. Однако по питательности она значительно превосходит цветную. Название происходит от итальянского cavolo broccolis, что означает «стеблевая капуста».

Подробнее

Батат



Батат – корнеплод, который впервые появился в Перу и Колумбии. Его второе название – «сладкий картофель». Этот овощ внешне представляет собой утолщенные корневища, длиной максимум 30 см (см. фото). Сочная и очень нежная мякоть покрыта тонкой кожицей. В среднем вес этого корнеплода составляет примерно 300 г. Разные сорта батата отличаются окрасом мякоти и формой.

Подробнее

Чеснок



Чеснок – одна из самых популярных приправ на свете: разновидностей чеснока существует больше трех сотен, и знают его практически по всему миру. Чесночные луковичы и зелёные ростки (перья) едят сырыми, добавляют в салаты, супы, рагу, соленья и маринады.

Подробнее