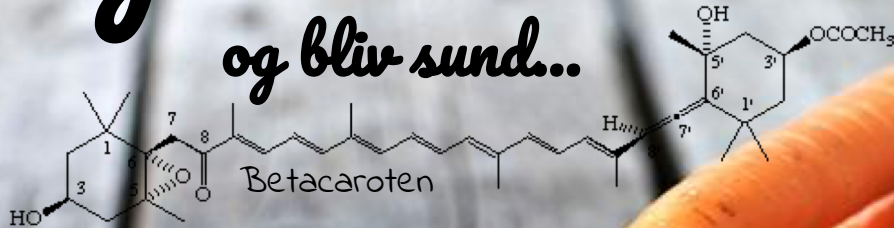


Eksempel

5

Spis Gulerødder

og bliv sund...



Gulerødens karakteristiske orange farve skyldes et stort indhold af betacaroten

Fra naturen er gulerødder lilla og ganske bitre, den søde og orange gulerod er fremavlet

Caroten er et stabilt farvestof, hvor farven bliver mere intens under kogning eller stegning. Antocyaniner, som er i lilla gulerødder mister farve

ved kogning, da molekylerne er vandopløselige og går i stykker.

Betacaroten:

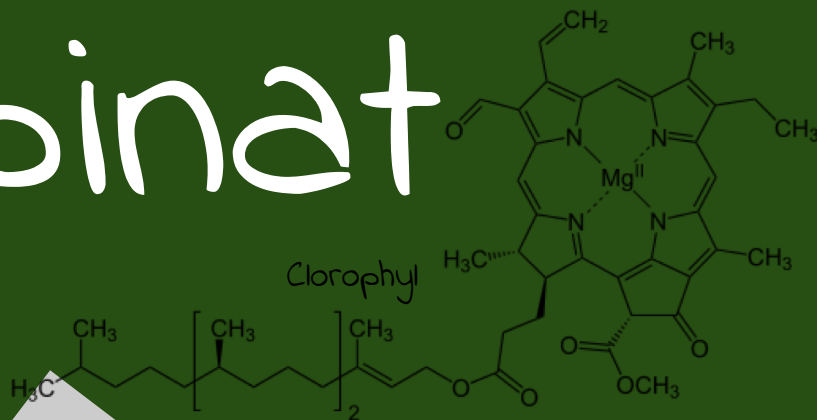
omdannes inde i kroppen til a-vitamin, hvilket er en kraftig antioxidant, masser af a-vitamin i kosten hjælper også på effektiviseringen af fedtforbrændingen. Betacaroten sænker risikoen for flere forskellige kræftformer, og generelt er gulerødder forebyggende for et hav af sygdomme.

Smagen af gulerod:

Guleroden har en bitter smag, specielt i skrællen, den kommer fra sundhedsgavnige stoffer. Smagen består af mere end 50 forskellige flygtige plantestoffer.

Næringsindhold	
Energi	162 kJ
Protein	0.8 g
Fedt	0.4 g
Kulhydrater	9.3 g

Spinat



Fact: i Spinat findes nitrat, som visse bakterier kan omdanne til det sundhedsskadelig nitrit

Fakta:

Energi

104 kJ

Protein

2,6 g

Fedt

0,6 g

Kulhydrater

3,2 g

Spinat har for grøntsager et

meget højt jernindhold

Indholdet af antioxidanter i de grønne blade er tårnhøjt. Antioxidanter forhindrer LDL-kolesterolet i at sætte sig fast i dine karvægge og skade dit kredsløb.



Fakta :::

- i Spinat findes nitrat, som visse bakterier kan omdanne til det sundhedsskadelige nitrit.
- Spinat har for grøntsager et relativt højt jernindhold på 4.5 mg/100g
-



En kasse spinatblade

Næringsværdi pr. 100g

Energi	104 kJ (25 kcal)
Fedt	0.6 g
Kulhydrater	3.2 g
Protein	2.6 g

- Spinat dyrkedes allerede for over 2000 år siden i Persien^[1] og er derefter blevet bragt til andre verdensdele som kulturplante.
- Indholdet af antioxidanter i de grønne blade er tårnhøjt. Antioxidanter forhindrer LDL-kolesterolet i at sætte sig fast i dine karvægge og skade dit kredsløb.