



**STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV**

## **Objevte zmrazenou zeleninu a ovoce - přínos pro zdraví je zaručen**

Čerstvá zelenina a ovoce jsou obvykle nutričně nejvíce hodnotné. Ale mražené produkty mohou být také skvělou alternativou. Mražené ovoce a zelenina mají podobný obsah vitaminů a dalších důležitých živin jako čerstvé výrobky. Vyzkoušejte každý týden kombinaci čerstvého a mraženého, abyste dosáhli rovnováhy mezi cenou, pohodlím a zdravím.

Celý text je k dispozici zde:

[zmrazena\\_zelenina\\_a\\_ovoce.pdf](#) (544.19 KB 20.01.2021 13:46)

Ruprich,J. - Bischofová,S. - Dofková,M., CZVP SZÚ, 20.1.2021