



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Letní ovoce a zelenina osvěží, nasytí a podpoří zdraví

Léto je téměř tady, a tak se možná budete snažit kompenzovat horko kolem sebe, zejména v kuchyni. Jedním ze způsobů, jak toho dosáhnout, je vytvořit osvěžující jídla s využitím sezónního ovoce a zeleniny. Zařazení letních druhů jako jsou meloun, jahody, třešně, ořechy, sladká kukuřice, papriky nebo cukety dodá vašim pokrmům barvu a chuť. Navíc do sebe dostanete zdraví prospěšnou vlákninu, vitaminy, minerální látky, fytonutrienty, antioxidanty a látky bojující proti zánětům. Využijte letní ovocno-zeleninovou duhu na talíři. Vaše tělo vám poděkuje a možná dokonce uniknete i žáru sporáku.

[Letni_ovoce.pdf](#) (526.55 KB 09.06.2021 11:27)

Prof. J.Ruprich a kol., CZVP SZÚ, 9.6.2021