

Prednosti biljne prehrane

Povr e i vo e mogu se svrstati u razli ite grupe boja: narandžasta-žuta, crvena-ljubi asta, crvena, žuto-zelena, zelena, bela-zelena. Te boje poti u od jedinstvenih hranjivih tvari u biljkama koje nazivamo fitonutrijentima. Oni deluju na vaš organizam i ponekad ih organizam uva. Za optimalnu dobrobit svakog dana biste trebali pojesti ponešto od svake grupe boja.

Preporu uje se najmanje pet porcija dnevno (porcija je odprilike šoljica svežeg povr a, pola šoljice kivanog povr a ili pola šoljice vo a).

Kako biste jednostavnije ispunili zahtev za 5 porcija dnevno, uklju ite u prehranu prakti no smrznuto vo e i povr e, umake od paradajza, sokove ili supe i salate od predhodno opranog vo a. Narandžasto-žuta Narandža, kruška, papaja, nektarina NarandžastaŠargarepa, mango, marelica, beli krompir Crvena-ljubi asta Crveno grož e, sveže ili sušene šljive, brusnica, malina, borovnica, ribizi, jagode Crvena Paradajz i proizvodi od paradajza, crveni grejp, lubenica Žuto-zelena Spana , avokado, dinja, kukuruz šerac, grašak Zelena Mahune, kupus, kineski kupus, bok choy Belo-zelena Beli luk, luk, celer, praziluk