

Näringsämnen i menyn

Potatis

Är källa till C-vitamin, vitamin B6 och kalium. Vissa potatissorter, till exempel färskpotatis är källa till folat. Proteinkvaliten är god och potatis har en mängd essentiella näringsämnen. Potatis ger mättnad på relativt lite kalorier, jämfört med andra livsmedel.

Rödbetor

Är ett kalorislågt livsmedel, de mättar bra och är nyttiga på flera sätt. De kan öka prestation vid träning

- håller ner blodtrycket
- minskar risk för hjärt- och kärlsjukdomar
- mycket antioxidanter (inflammationshämmande) och betain kan stödja leverns hälsa
- underlättar tarmens arbete
- kan hjälpa till att bilda nya celler

Yoghurt

De finns massor av protein, sunda kolhydrater och goda bakterier och inte minst bra fett. Att äta yoghurt varje dag kan därför vara rena hälsokuren. Proteinet har många uppgifter i kroppen men behövs framförallt för musklernas uppbyggd.

Dragon kryddan

Förhindrar sura uppstötningar, är bra för matsmältningen och förbättrar aptiten för den som behöver.