

Briami medelhavs rätt

Medelhavskosten är idag den mest studerade och bevisat hälsosammaste kosten i världen. I den här rätten ingår bl a:

Auberginer

I det mörka skalet döljer sig en antioxidant, nasunin, som är särskilt bra på att skydda cellerna i hjärnan och förebygga förkalkning. Mycket fibrer bra för tarmarna och tarmfloran.

Zucchini

Är rik på C-vitamin, karoten, fibrer, folater, B9 och kalium. Den är släkt med gurka 95% Vättska.