

### **Fisktacos**

Den här rätten ger oss halva dagsbehovet av kalium som behövs för kroppens nervsignaler, muskelfunktioner och reglering av blodtrycket. 90% av kaliumupptaget får vi från kosten. Torsk är näringsrik. D-vitamin, selen, vitamin B12, B6, Omega3 och jod. Det är viktiga ämnen för ämnesomsättningen.

### **Avokado**

Ett av de mest näringstäta livsmedel som finns i världen. Avokado är upptagen i Guinness rekordbok som världens mest hälsosamma och nyttigaste frukt.

- sänker kolesterolnivån
- stimulerar matsmältningen
- ett av naturens verkliga super livsmedel

Avokado är full av antioxidanter.

### **Mango**

Innehåller mycket C-vitamin, pektin och fibrer som bidrar till att sänka kolesterolnivåerna i blodserumet. Kalium hjälper till att kontrollera hjärtfrekvens och blodtryck, vilket håller hjärtat friskt.

Fytokemikalierna i mango fungerar som naturliga fettförbrännare. Mango har fibrer som håller magen mätt längre.

### **Koriander**

Sänker blodtrycket och kolesterolet, balanserar blodsockernivåerna.