

---

# Brzoskwinie

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2052 razy.

Brzoskwinie mają duże wartości odżywcze. Zawierają związki mineralne takie jak: żelazo, wapń i magnez. Ponadto są bogate w witaminy: C i z grupy B /B1, B2/. Brzoskwinie polecane są szczególnie paniom, które walczą z nadwagą. Duże ilości beta karotenu pomogą utrzymać skórę w doskonałej formie. Istotne jest również to, że jeden świeży owoc zawiera tylko ok. 40 kcal. Jak wiązać sosy?