
TYDZIEŃ WARZYWNO- OWOCOWY

ZOFIA SŁOWIŃSKA 1A

WIKTORIA TARKOWSKA 1A

JAGODA SŁOWIŃSKA 1B

ROKSANA GAJEWSKA 1TIŻ



PONIEDZIAŁEK - CZERWONY

Czerwone owoce działają świetnie na nasze serce, ale także dbają o dobry humor. Do czerwonych owoców i warzyw zaliczamy przede wszystkim czereśnie, czerwone jabłka, truskawki, czerwone porzeczki, żurawinę, maliny, granaty, wiśnie, pomidory, rzodkiewkę, czerwoną paprykę, buraki



WTOREK - POMARAŃCZOWY

Pomarańczowe owoce i warzywa są dobre dla naszych oczu i wzroku. Zawierają również karotenoidy, ale nieco inne niż czerwone warzywa (w tym alfa- i beta-karoten, kurkuminoidy i inne). Można je znaleźć w: marchwi, dyni, morelach, mandarynkach, pomarańczach, a także w przyprawie – kurkumie.



ŚRODA - ŻÓŁTY

Żółte owoce oraz warzywa, takie jak banan, ananas, kukurydza, fasolka szparagowa, żółta papryka i żółte pomidory, zawierają również dużo witaminy A niezbędnej w utrzymaniu prawidłowej jakości wzroku



CZWARTEK – ZIELONY

Zielone warzywa obfitują w cenne składniki odżywcze, takie jak witaminy, składniki mineralne oraz związki biologicznie czynne. Wśród nich należy wymienić m.in.: beta-karoten, witaminę C, E, K, kwas foliowy, witaminy z grup B, liczne polifenole, wapń, żelazo, potas, magnez. Do grupy zielonych warzyw zaliczamy wszelkie sałaty, kapusty, brukselkę, szpinak, szczaw, nać pietruszki, jarmuż, szczypiorek, koperek, rzeżuchę, fenkuł, brokuł, szparagi, paprykę zieloną, zieloną fasolkę szparagową, cukinię, a także kiełki i mikroliście



PIĄTEK - FIOLETOWY

Warzywa fioletowe wykazują silne działanie przeciwzapalne, antocyjany korzystnie wpływają na wygląd naszej skóry (spowalniają procesy starzenia) oraz funkcjonowanie narządu wzroku, wspomagają również układ pokarmowy, moczowy i krążenia. Do fioletowych warzyw i owoców zaliczamy śliwki, jeżyny, jagody, borówki, winogrona, porzeczki, owoce aronii, kalafior, jarmuż, cebulę, buraki.



SOBOTA - BIAŁY

- Białe warzywa i owoce mają w swoim składzie cenne związki siarki, które obniżają poziom złego cholesterolu. Warzywa tej barwy wykazują właściwości bakteriobójcze oraz grzybobójcze ze względu na zawartość fitoncydów. Do białych warzyw i owoców zaliczamy białą kukurydzę, cebulę, czosnek, grzyby, kalafior, kapustę, por, rzepę, rzodkiewkę, szalotkę, topinambur, ziemniaki, banany, białe nektarynki, białe brzoskwinie, brązowe gruszki, daktyle, imbir, jabłka, liczi.



NIEDZIELA – CZARNY

- Czarne owoce usuwają toksyny z organizmu, wzmacniają ściany naczyń krwionośnych, zmniejszają napięcie nerwowe i stres, a także powstrzymują procesy starzenia. Dodatkowo zapobiegają cukrzycy, miażdżycy, nadciśnieniu, chorobom układu nerwowego oraz nowotworom. Do czarnych warzyw i owoców zaliczamy aronię, borówkę, czarny bez, czarne porzeczki, jagody, jeżyny, czarne maliny.