HRÁCH SETÝ

FAZOLE

Fazole dodává kvalitní rostlinné bílkoviny, vitamíny skupiny B, vlákninu a řadu dalších prospěšných látek, nezralé lusky dokonce snižují hladinu krevního cukru.

MÁK SETÝ

ČOČKA

Čočka obsahuje mnoho bílkovin a sacharidů, má vysoký obsah *vitamínů* skupiny B, fosforu, hořčíku, vápníku, železa, draslíku a selenu.

SLUNEČNICE

Běžně se vyskytují na pečivu či ve směsích **müsli**. Velmi chutné jsou i v případě, kdy je jíme samotné. Slunečnicová semínka jsou bohatá na bílkoviny, vitamíny skupiny E, omega-6 mastné kyseliny a s topové prvky jako hořčík, mangan, měď, selen a zinek. To prospívá naší kůži, svalům i kostem. Konzumací slunečnicových semínek si dokonce posílíme imunitu.

DÝNĚ

Dýňová semínka jsou bohatá především na zinek a vitamín E. Semínka obsahují také vitaminy A, D, vitaminy skupiny B a minerály jako selen, draslík, vápník, fosfor, hořčík, měď, mangan,železo.