

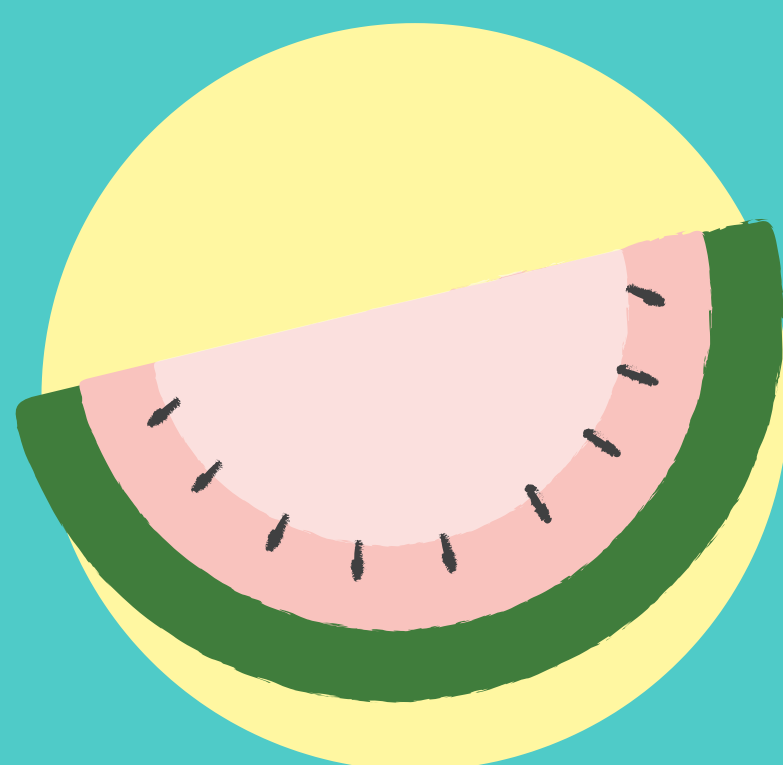
# • TYDZIEŃ ZDROWEGO ODŻYWIANIA W ŚWIETLICY NR 63 •

---



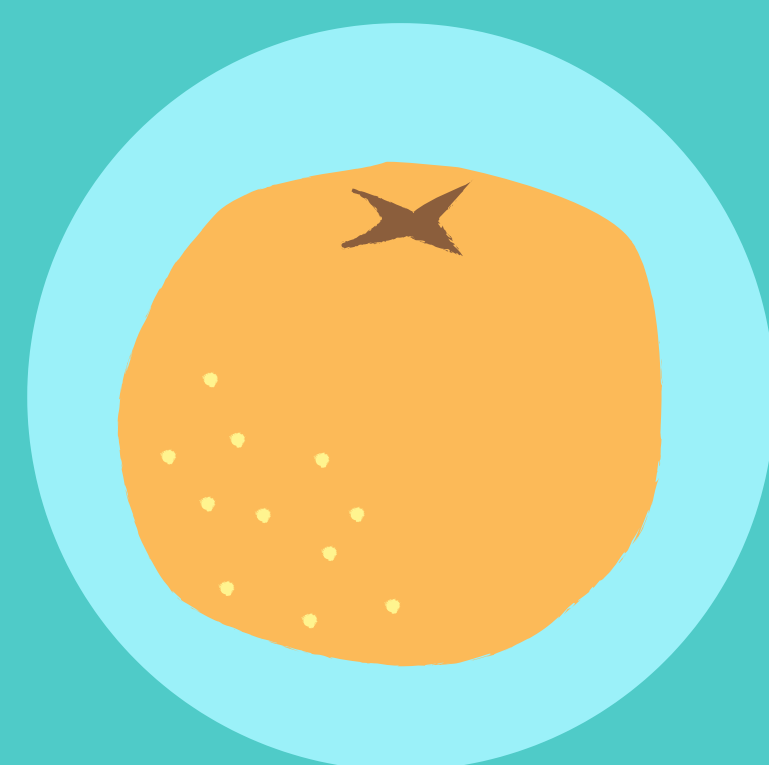
## ANANAS

Bogaty w potas, wapń, witaminę C, beta karoten, tiaminę, B6 oraz rozpuszczalne i nierozpuszczalne włókno pokarmowe.



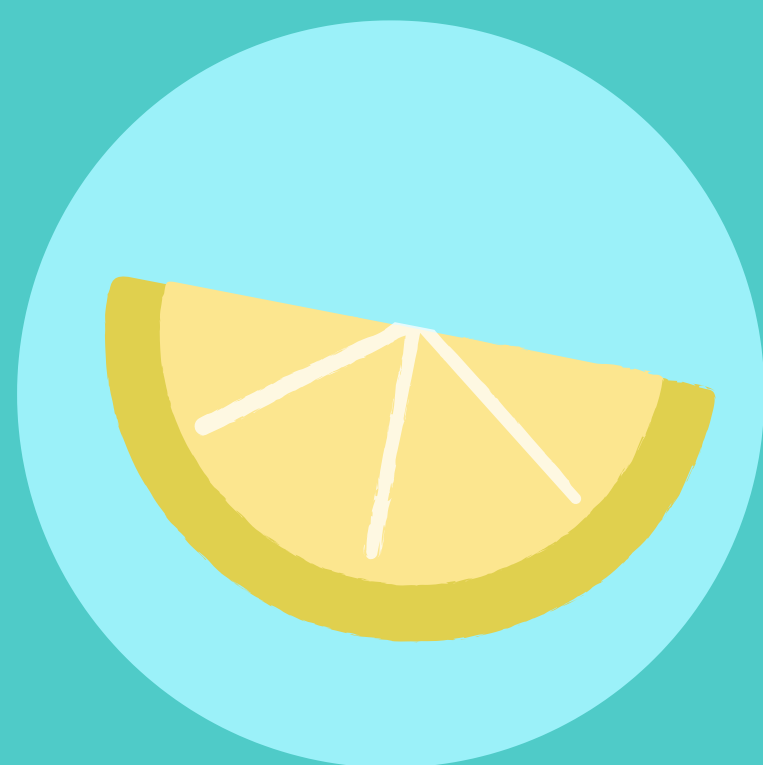
## ARBUZ

Pomaga zapobiegać chorobom nerek, obniża ciśnienie krwi, zapobieganie chorobie nowotworowej i cukrzycy.



## POMARAŃCZA

Wspomaga funkcje układu immunologicznego, redukuje oznaki starzenia się, zapobiega chorobie nowotworowej i przyspiesza odbudowywanie się komórek.



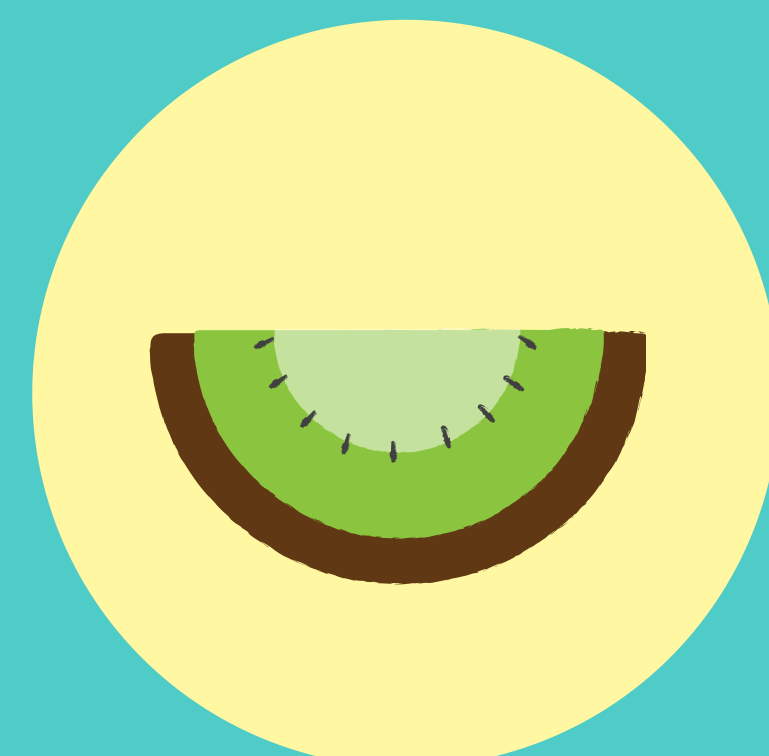
## CYTRYNA

Zawiera odżywcze składniki, takie jak witaminę C, witaminę B6, witaminę A, witaminę E, folian, niacynę, tiaminę i ryboflawinę.



## JABŁKO

Pomaga usprawnić trawienie, zapobiega chorobom żołądka, kamieniom żółciowym, zaparciom, chorobom wątroby.



## KIWI

Doskonałe źródło witaminy C, witaminy A, folianu, witaminy E i witaminy K. Ma właściwości antyoksydacyjne.