

## Vitamíny a minerály v ovoci a zelenině

<i>Vitamíny</i>	<i>Obsaženo v:</i>	<i>Positivně působí na:</i>
Provitamín A	ananas, mango, maracuja, meruňky, meloun, mrkev, paprika, rajče	oči, pleť, sliznici, růst, imunitu
Vitamín B-komplex	ananas, banány, pomeranč, mrkev, paprika, rajče, houby, cuketa	vlasý, pleť, látkovou výměnu, nervové buňky, svaly
Vitamín C	ananas, jahody, grapefruit, borůvky, maliny, kiwi, mango, maracuja, meloun, pomeranč, citrony, paprika, rajče	kosti, pojivovou tkáň, imunitu, celkový zdravotní stav
Vitamín D	kiwi, houby	kosti, zuby
Vitamín E	borůvky, maliny, mango, broskve	svaly
Vitamín K	okurka, mrkev, rajče	játra, žlučník, srážlivost krve

<i>Minerály</i>	<i>Obsaženo v:</i>	<i>Positivně působí na:</i>
Calcium	černý bez, fíky, maliny, mrkev	kosti, zuby, srážlivost krve, nervy, svaly
Železo	mrkev, černý bez, fíky, houby, cuketa	krvotvorbu
Jód	ananas, mrkev	funkci štítné žlázy
Draslík	kiwi, pomeranče, banány, houby	srdce, svaly, střeva
Magnesium	borůvky, maliny, mango, ananas, banány, ostružiny, kiwi, jahody, fíky, citrony, mrkev	svaly, nervy, látkovou výměnu, kosti
Mangan	banány, ostružiny, borůvky	látkovou výměnu, kosti



*Kvalita je nejlepší recept.*