Zalety składników pesto dla zdrowia

BAZYLIA

stanowi bogate źródło witaminy C i A oraz m.in. wapnia, magnezu i żelaza.

MOZARELLA

zawiera m.in. białko, wapń, cynk, witaminę A i B oraz mniej tłuszczu niż inny żółty ser.

ZIARNA SŁONECZNIKA

są źródłem m.in. witaminy A, B i E, a także kwasów tłuszczowych, cynku,żelaza, potasu i wapnia.

OLIWA

to źródło witaminy A, D, E i K oraz korzystnych tłuszczów.

CZOSNEK

zawiera m.in. witaminę B6 i C oraz żelazo, selen i fosfor.

Witamina A	wpływa m.in. na proces widzenia, kondycję skóry, włosów i paznokci. Wzmacnia układ odpornościowy.
Witamina B	ma wpływ na poziom energii, przemianę materii, sprawność myślenia, na zdrowe włosy, skórę i paznokcie.
Witamina C	wspomaga układ odpornościowy, czyli pomaga w zwalczaniu chorób, wzmacnia naczynia krwionośne, sprzyja gojeniu ran.
Witamina D	jest niezbędna do budowy kości i zębów. W ich budowie wspomaga działanie wapnia.
Witamina E	wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, wydolność mięśni i układu nerwowego. Organizm człowieka jej nie wytwarza, dlatego trzeba ją dostarczać w formie np. ziaren słonecznika czy orzechów włoskich.
Witamina K	wspomaga w działaniu wapń potrzebny do budowy kości. Wpływa na prawidłowe krzepnięcie krwi.
Wapń	jest niezbędnym budulcem kości i zębów, wpływa na pracę mięśni i układu nerwowego.
Żelazo	bierze udział w produkcji czerwonych krwinek, odpowiada za prawidłowy wzrost, wpływa na pamięć i niweluje uczucie zmęczenia.
Magnez	ma wpływ m.in. na pracę mięśni, kości, zębów oraz pamięć i koncentrację uwagi.
Cynk	jest niezbędny do rozwoju układu kostnego, odpowiada za wzrost włosów i paznokci, wzmacnia odporność organizmu i wspomaga leczenie przeziębień.
Fosfor	uczestniczy w produkcji energii, wpływa na rozwój kości, mięśni i układu nerwowego.
Potas	ma wpływ na układ nerwowy i funkcjonowanie całego mózgu oraz odpowiada za prawidłową pracę mięśni.
Tłuszcze roślinne	wpływają na układ nerwowy i krwionośny. Są też głównym źródłem witaminy A, D, E i K.

Podróż do Krainy Zdrowia

Fundacja | Auchan

Banki Żywności

Projekt finansowany z funduszy Fundacji AUCHAN