

Obchody Dnia Marchewki
CARROT Day



Jak rośnie Marchewka?



Właściwości Marchewki



- jest bogata w związki mineralne
- zawiera substancje odżywcze
- podnosi odporność organizmu
- dostarcza niezbędnych mikroelementów
- reguluje pracę układu odpornościowego
- działa korzystnie na wzrok
- przyspiesza przemianę materii
- Polepsza i **wyostrza wzrok** w ciemnych miejscach. Odpowiada również za **wzrost i rozwój kości**.
- Poprawia stan włosów, paznokci i skóry.
bogata w witaminy B1, B2, PP, K i C



Marchew zawiera duże ilości witamin i mikroelementów, jej najcenniejszym składnikiem jest jednak beta-karoten, czyli prowitamina A. Jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu

W jaki sposób można spożywać Marchewkę? Oto kilka przykładów



Na surowo



W sokach



W sałatkach



Gotowaną



Amyzkowo

W surówkach



W ciastach



