

- ✓ АНТИОКСИДАНТЫ
- ✓ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ
- ✓ КЛЕТЧАТКА
- ✓ РАЗНООБРАЗИЕ

5 порций в день



1 порция

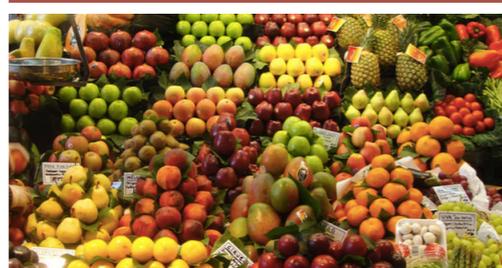


ОВОЩИ МЕСТНЫЕ



морковь
свекла
капуста
картошка
тыква
редьки (зеленая, черная)
кабачки (осенью)
лук
огурцы свежие
(с марта)
грибы
(вешенки, шампиньоны)
яблоки семирено
зелень пучками (поставить
в вазу на стол)

ПРИВОЗНЫЕ



цветная капуста
брокколи
перец сладкий помидоры
черри
простые помидоры
огурцы
китайская капуста,
айсберг

ФРУКТЫ
мандарины
яблоки
хурма
авокадо
бананы
киви

ЗАМОРОЖЕННЫЕ



тыква, репа
(кубиками в пакетиках)
зелень
зеленый горошек
кукуруза
шпинат
овощные смеси
стручковая фасоль
соевые бобы
брокколи
цветная капуста
грибы
ягоды (смородина,
малина, брусника и др)

КОНСЕРВЫ

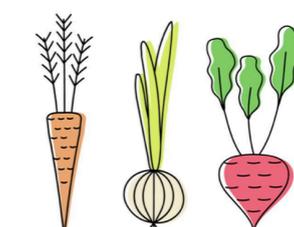


квашеная капуста
кабачковая икра
соленые огурцы
томатная паста
лечо
грибы
оливки
кукуруза
горошек
чечевица
фасоль
нут

СУХОФРУКТЫ



вишня
изюм
яблоки
курага
финики
чернослив
ананасы
манго



Овощной клуб