

DEN JABLEK v naší jídelně

Kdo jablko denně sní, k tomu lékař nechodí.



Připomeňme si tento významný den právě 22. 10.:

Karotkový krém s jablky
Kuřecí nudličky na kari s jablky, jasmínová rýže
Žemlovka s jablky a tvarohem
Jablečná přesnídávka

Historie:

Apple Day sahá do Velké Británie, kde se spojoval s charitou, oslavami odlišnosti národů a přešel v kulturní festivaly.

Proč jíst jablka každý den:

- 🍏 jsou bohatým zdrojem polyfenolů, které mají řadu pozitivních účinků na naše zdraví
- 🍏 pomáhají při hubnutí
- 🍏 prospívají našemu srdci
- 🍏 snižují riziko diabetu
- 🍏 mají prebiotické účinky a podporují růst tělu prospěšných bakterií ve střevě
- 🍏 mohou nás ochránit před rakovinou
- 🍏 pomáhají v boji s astmatem
- 🍏 zlepšují zdraví kostí
- 🍏 povzbuzují náladu a lze s nimi i zkrásnět



V jednom středně velkém jablku najdeme:

Kalorie	95	Vitamín C 14% DDD <small>(doporučená denní dávka)</small>	mangan a měď
Sacharidy	25g	Draslík 6% DDD	vitaminy
Vláknina	4g	Vitamin K 5% DDD	A, E, B1, B2, B6

Dobrou chuť vám přeje tým školní jídelny