

POPULARNE SUPERFOODS

	WŁAŚCIWOŚCI	KCAL/100 G
BORÓWKI	wysoka zawartość antocyjanów (chronią naczynia krwionośne; potężne przeciwutleniacze); badania wykazują prawdopodobny wpływ na obniżenie ryzyka zawału*; wyniki opublikowane w Journal of Neuroscience, wskazują, że składniki w nich zawarte pomagają także przywracać pamięć.	57
ZIELONA HERBATA	obniża zły cholesterol; wysoka zawartość przeciwutleniaczy	0
ORZECHY WŁOSKIE	3 szt. dziennie pokrywają dzienne zapotrzebowanie na kwasy tłuszczowe omega-3, witamina E, która - według American Journal of Epidemiology - pomaga zapobiegać zaburzeniu funkcji poznawczych.	654
AWOKADO	nienasycone kwasy tłuszczowe; witaminy E i C - przeciwutleniacze chroniące komórki przed niszczącym wpływem wolnych rodników	160
NASIONA CHIA	dużo przeciwutleniaczy; wysoka zawartość magnezu, żelaza i potasu	486**
JARMUŻ	wysoka zawartość błonnika; przeciwutleniacze; 1 szklanka: 90% dziennego zapotrzebowania na wit. C, 100% - na wit. A i ponad 400% - na wit. K	49
KOMOSA RYŻOWA	9 aminokwasów, których nie produkują nasze organizmy; dużo białka (8g/ kubek)	120***
ŁOSOŚ DZIKI	wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omega-3	142
BATATY	1 kubek ugotowanych batatów: ponad 200% dziennego zapotrzebowania na wit. A, wit. C, potas, magnez	85

*<https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/circulationaha.112.122408>

** 100 g suszonych nasion

*** 100 g ugotowanej komosy (PS. komosa sucha i ugotowana posiada te same właściwości)

WŁAŚCIWOŚCI		KCAL/100 G
BROKUŁY	sulorafan - silny przeciwutleniacz, wysoka zawartość potasu, luteina, wit. C, wit. B2	34
JAJKA	1 jajko: 1/3 dziennego zapotrzebowania na wit. K; wit. B12	155
KASZA JAGLANA	beta-karoten; fosfor, potas, krzem, witaminy z grupy B, wapń, żelazo	119*
CZOSNEK	obniża cholesterol i trójglicerydy, działanie antybakteryjne i antywirusowe	152
SIEMIĘ LNIANE	kwasy tłuszczowe omega-3; wit. B6; lignany - przeciwutleniacze 1 łyżka siemienia: 3 g błonnika - do 12% dziennego zapotrzebowania;	534
SZPINAK	przeciwutleniacze: wit. C, luteina i beta-karoten; magnez, żelazo, potas	23**
FASOLA	bardzo wysoka zawartość białka, wit. z grupy B, C i E, magnez, fosfor, wapń	127-139***
SPIRULINA	działanie antyalergiczne, antywirusowe, wit. z grupy B, A i E, chroni wątrobę, zmniejsza także poziom cholesterolu we krwi	290****

* 100 g kaszy ugotowanej (PS. kasza sucha i ugotowana posiada te same właściwości)

** 100 g świeżego szpinaku

*** 100 g fasoli ugotowanej, różna kaloryczność w zależności od rodzaju

**** 100 g spiruliny w proszku