

Några av näringsämnena i menyn

Bulgur

Gemensamt med couscous och quinoa är de låga halterna av omättade fetter samt det rika innehållet av B-vitamin och mineraler som järn, magnesium, fosfor, zink och kalcium.

Fänkål

Rik på fibrer och vitaminer som C och K, samt mineraler som kalium och kalcium. Fänkål sägs även ha antiinflammatoriska och antioxidativa egenskaper och dess eteriska oljor används ibland i naturliga läkemedel och aromaterapi.

Fårost/Fetaost

Innehåller en kombination av protein, fetter och mikronäringsämnen som alla är viktiga för att behålla en god hälsa och förhindra sjukdomar. Ett dagligt proteinintag kan förhindra nedbrytning av mager kroppsvävnad och skydda mot förlust av muskelfunktionalitet.