

Näringsämnen för Fasolada Bönsoppa

Vita bönor är en superkälla till kalium som har en central betydelse för vartenda hjärtslag. Får du för lite kalium i kosten visar forskning att du löper en ökad risk för högre blodtryck och puls.

5 bevisade hälsovinster med baljväxter

- Minskad risk för övervikt
- Minskad risk för Diabetes 2
- Minskar risk för hjärt och kärlsjukdom
- Ger lågt blodsockerpåslag
- Bidrar till en sund tarmflora

Blekselleri eller stjälkselleri är en riktig supergrönsak då den är packad av näringsämnen som gynnar kroppens funktioner. Selleri innehåller näringsämnen som vitamin K, magnesium, natrium och kalium. Vitamin K är viktig för uppbyggnaden av ben i kroppen men även för hjärtat.

Oliver är nyttiga särskilt eftersom de är rika på nyttiga fetter i form av enkelomättade fettsyror. De små stenfrukterna ger dig också en fin dos vitamin E och andra antioxidanter som tros ha en antiinflammatorisk effekt på din kropp.

Mandel, bland vitaminerna utmärker sig vitamin E då 100 g mandlar ger otroliga 200% av det rekommenderade dagliga intaget. Andra vitaminer som finns i mandlar är Betakaroten, B1, B2, B3, och B6. Mandlar är även rika på kostfibrer och protein och innehåller ungefär 50% fett. Rekommenderat intag per dag 50 st mandlar.