

## **Något om näringsämnen i menyn – kycklingsbiffar med Mozzarella**

Kycklingkött är både näringsrikt och magert. Det rena kycklingköttet utan skinn innehåller väldigt lite fett. Det består också av mycket proteiner som vår kropp behöver för att bygga muskler. Proteinerna som finns i kyckling bidrar även till uppbyggnad av celler och vävnader.

Mozzarella erbjuder hälsofördelar, rik på kalcium och hjälper till att bibehålla starka ben och förhindra bensjukhet, främjar även muskeltillväxt. Högkvalitativt protein i mozzarellans hjälper till att reparera och att muskler kan växa.

Basilika innehåller oljor som anses ha antiinflammatoriska egenskaper och kan lindra tarminflammationer och ledgångsreumatism. Kryddan har också antibakteriella egenskaper samt innehåller magnesium som har en lugnande effekt på muskler och blodkärl.

Mörk 70% choklad

Från en studie 2018 visades att intag av mörk choklad med en kakaohalt på 70% eller mer stimulerar hjärnans aktivitet. Kakao ger bättre humör. Det innehåller fenetylamin en molekyl som kroppen utsöndrar när vi blir kärva. Det fungerar som ett naturligt antidepressivt medel.