

Nyttigheter i mängder, har plockat ut 2 produkter som presenteras nedan.

Svartkål

Precis som grönkål är svartkålen numera en mycket populär grönsak. Det är en riktig supergrönsak som innehåller massor av nyttigheter: vitamin A och C, järn och lutein. Goda antioxidanter.

Jordgubbar

Innehåller massor av vitaminer, mineraler och kostfibrer, mer C-vitamin och dubbelt så mycket folat som apelsin/kg.

Höga halter av antioxidanter (polyfenoler)

Inget fett, natrium eller kolesterol. Jordgubbar är bland de 20 bästa frukterna med hög antioxidant och en bra källa till Mangan och Kalium.