

## **Lasagne med röda linser**

### **Tomater**

De innehåller mycket C-vitamin, K-vitamin, kalium och golat samt krom som hjälper till att balansera blodsockernivåer. Mest kända är de däremot för sitt innehåll av lyktorna, en antioxidant som sägs motverka hjärt-kärlsjukdomar och vissa former av cancer.

### **Linser**

Är ett mycket bra livsmedel då det innehåller rikligt med protein och fibrer.

### **Keso**

Är proteinrikt och kalcium (lika som ägg)

### **Dadlar**

Små paket av vitaminer, fibrer och en bra källa till kalium. Utmärkt alternativ att använda i stället för andra sötningsmedel i efterrätter.

Skickat från min iPhone

...