

**Augļi un veselība**

Augļi ir neatņemama veselīga uztura sastāvdaļa.

<i>Āboli</i>	Satur antioksidantus, palīdz samazināt holesterīnu, bagātīgs pektīnu un šķiedrvielu avots, kas palīdz izvadīt no organisma smagos metālus.
<i>Bumbieri</i>	Lielisks šķiedrvielu avots. Satur C vitamīnu, boru, kāliju.
<i>Plūmes</i>	Satur antioksidantus, A un C vitamīnu, kalciju, antibakteriālas vielas.
<i>Persiki</i>	Satur A vitamīnu, kāliju, boru, niacīnu, antioksidantus.
<i>Ķirši</i>	Bagātina uzturu ar dzelzi, A un C vitamīniem, biofīnu, kāliju, antioksidantus. Ir pretiekaisuma, antibakteriāla iedarbība.

Izgudrojiet garšīgu un veselīgu salātu recepti, pagatavojiet tos, izmantojot vietēji audzētas sastāvdaļas. Labu apetīti!