DLACZEGO WARTO JEŚĆ DYNIĘ?

1

DYNIA JEST NISKOKALORYCZNA

100 g dyni to około 26 kcal

2

DYNIA JEST ŹRÓDŁEM WITAMIN I MINERAŁÓW

alfa – i beta- karotenu, witaminy C, E, A, niacyny, witaminy B1, B2, potasu, wapnia, cynku

3

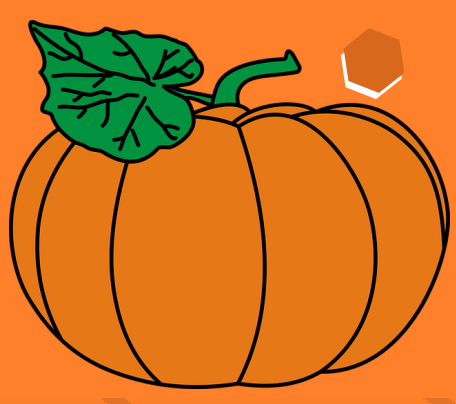
DZIAŁANIE DYNI

dynia działa moczopędnie, reguluje przemianę materii, wspomaga walkę z zaparciami, działa łagodząco i regenerująco na przewód pokarmowy

4

DYNIA NIE TRACI WŁAŚCIWOŚCI PO OBRÓBCE TERMICZNEJ

dynię można gotować, piec, grillować, dusić



DYNIA TO KRÓLOWA JESIENI!!!

OPRACOWAŁA: MARTA KUSZ

WZD Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego Wrocławia
Wrocław miasto spotkań
projekt finansowyny przez Miasto Wrocław
Wrocławskie Centrum Zdrowia Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
UCZEŃ w FORMIE