

## ZIMNICA – CIKLA

Nakon što je cikla ubrana u školskom vrtu, slijedilo je spremanje zimnice. Pripremljena cikla završit će u školskoj kuhinji, a zatim i na stolovima učenika.

Bogata je vlaknima, koja pomažu probavi.

Sadrži vitamin B9, važan za stvaranje krvnih stanica.

Dobar je izvor minerala poput kalija i mangana.

Sadrži prirodne antioksidanse, koji daju cikli karakterističnu crvenu boju.

Prirodno sadrži nitrate koji se u tijelu mogu pretvoriti u spojeve koji pomažu širenju krvnih žila i mogu pridonijeti normalnoj cirkulaciji.



## KISELI KUPUS

Kiseli kupus vrlo je hranjiva namirnica i zbog fermentacije ima dodatne zdravstvene prednosti.

Bogat je vitaminom C, iako količina ovisi o načinu pripreme i skladištenja.

Sadrži vitamin K, važan za zgrušavanje krvi i zdravlje kostiju.

Dobar je izvor vlakana koja podupiru zdravlje probavnog sustava.

Fermentacijom nastaju korisne bakterije koje mogu pridonijeti zdravlju crijevne mikroflore.

Niskokaloričan je, pa je dobar izbor za osobe koje žele kontrolirati tjelesnu masu.



