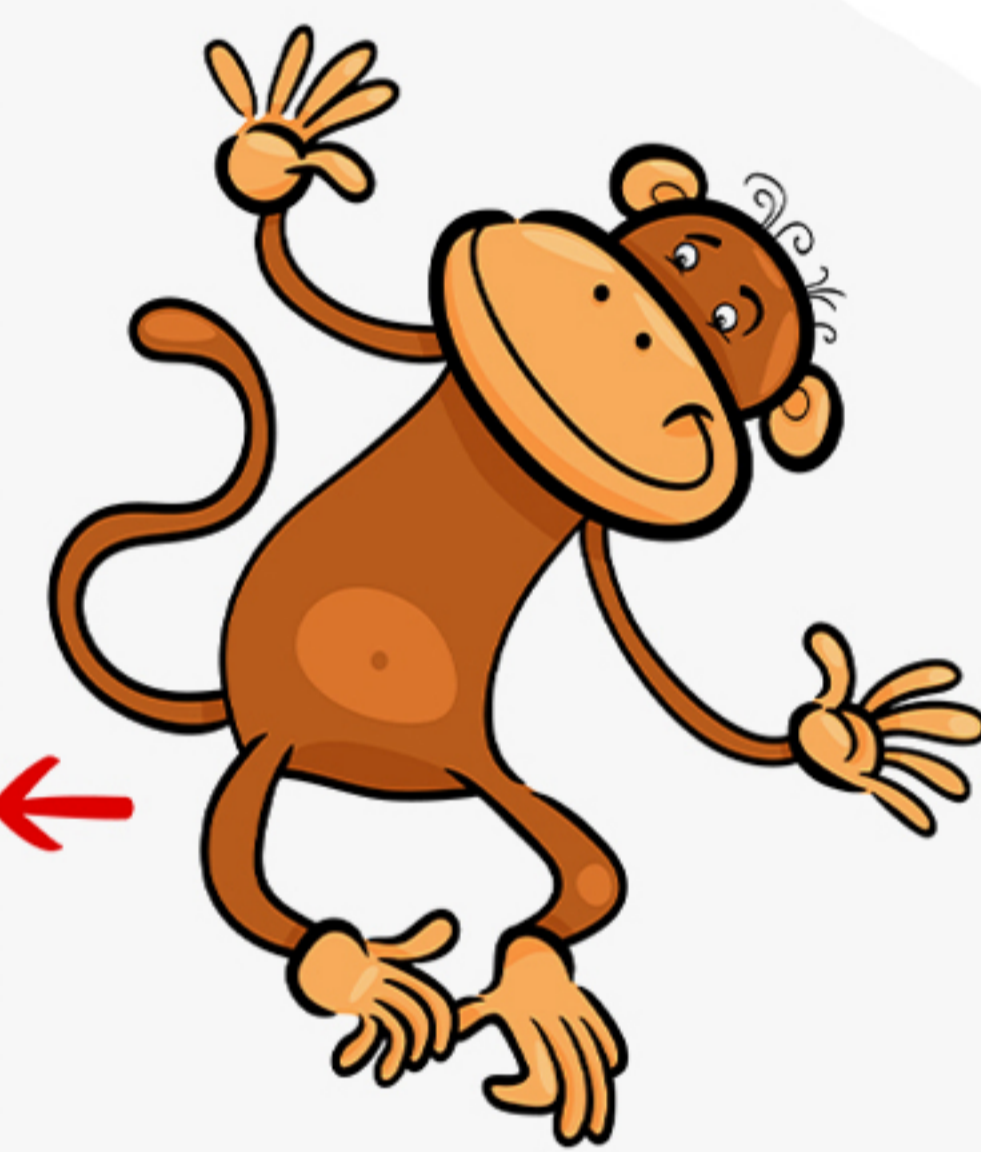
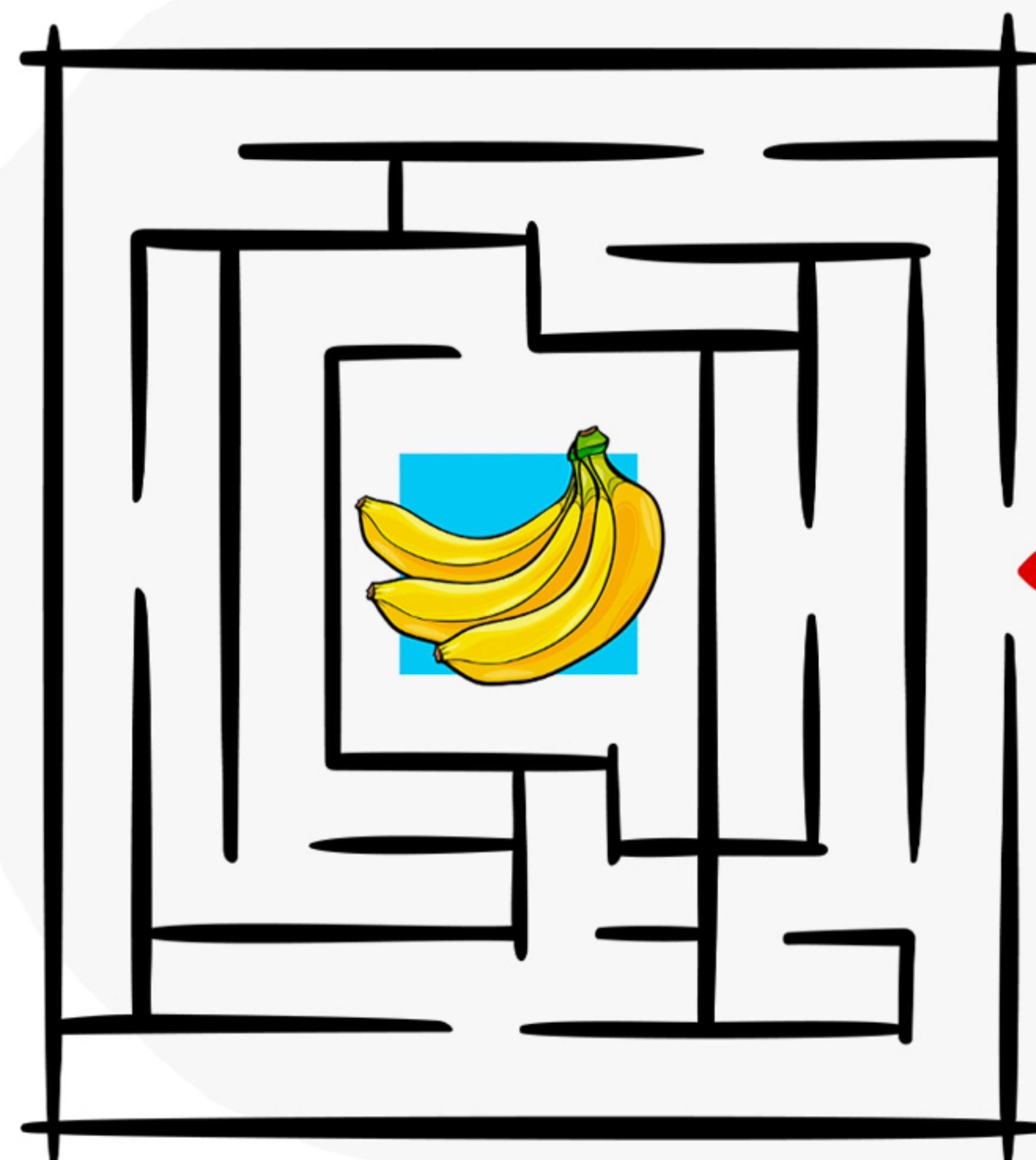
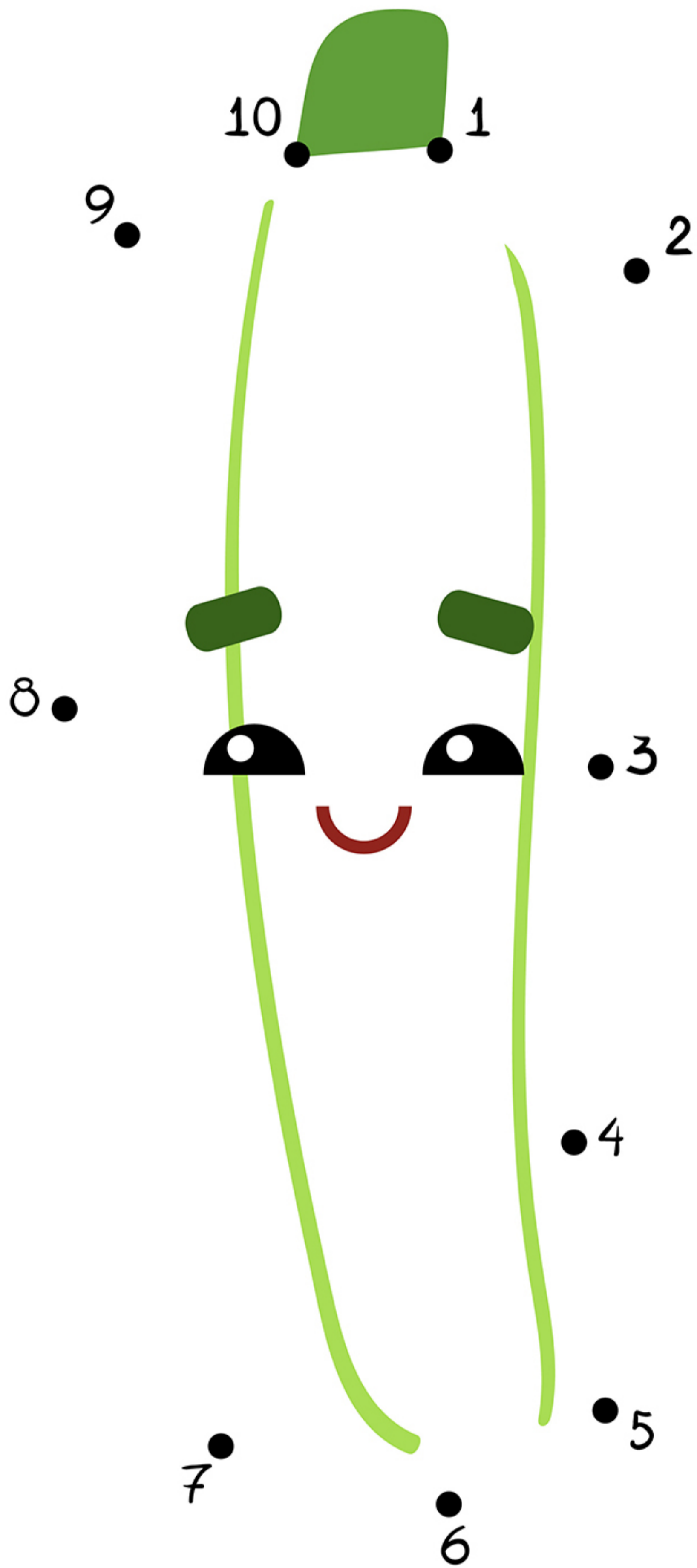




## SUJUNK TAŠKUS



31 proc. agurkų sudaro... vanduo! Rodos, ne tik valgai, bet ir geri, bet iš tiesų agurkai yra labai sveika daržovė, nes tai ne šiaip agurkų vanduo, bet agurkų sultys, kuriose daugybė naudingų vitaminų ir mineralų. Geriausia agurkus valgyti su žalia odele, nes ten daugiausiai šių gėrybių.



## ATRASK KELIA



Kodėl jis toks raudonas? Spalvą pomidorams suteikia stebuklingas elementas - likopenas. Taip, sunku išstarti, bet būtent jis apsaugo mus žalingų saulės spindulių ir rūpinasi mūsų kūno ląstelėmis. Pomidoruose gausu įvairių vitaminų, kurie padeda gerai matyti, augti kaulams, vystyti dantis.