

55

ZNANYCH I NIEZNANYCH WARZYWA

które charakteryzują się świetnym smakiem i szerokim zastosowaniem zdrowotnym

BATATY

*witaminy, minerały i kalorie na 100 g

RZEPA



Witamina A: 284% RDA

Kalorie: 86 kcal

Ich wyróżniającym się składnikiem odżywczym jest witamina A / beta-karoten. Słodkie ziemniaki są dobre same lub w zupach, gulaszach i innych potrawach.



Witamina C: 35% RDA

Kalorie: 28 kcal

Jadalną częścią tego warzywa korzeniowego jest biała bulwa, która zapewnia szereg składników odżywczych. Bogata w wit. C, B6, potas, miedź.

BOĆWINA

Witamina K1: 1038% RDA

Kalorie: 19 kcal

Zazwyczaj jest używana w surowych sałatkach, smażenie też dobrze smakuje i usuwa gorzki smak. Pełna jest składników odżywczych - szczególnie witamin A, C i K.



RUKIEW WODNA

Witamina K: 312% RDA

Kalorie: 11 kcal

Ma wysoką (95%) zawartość wody.

100 g rzeżuchy dostarcza tylko 11 kalorii, a mimo to jest jednym z najbardziej bogatych w składniki odżywcze warzyw.



MIECHUNKA POMIDOROWA

Witamina C: 20% RDA

Kalorie: 32 kcal

Jest składnikiem różnych środkowoamerykańskich sosów, a także zielonych sals. Zawiera wit. C, K1, B3, potas, mangan.



POMIDORY

Witamina C: 21% RDA

Kalorie: 18 kcal

Botanicznie są owocem. Dobre dla naszego zdrowia, zawierają likopen polifenolowy. Badania sugerują, że ten związek może mieć działanie przeciwnowotworowe i kardioprotekcyjne. Pomidory dostarczają dobrej ilości beta-karotenu i witaminy C.



KASZTAN WODNY

Potas: 17% RDA

Kalorie: 97 kcal

Dostępne w lokalnym chińskim sklepie spożywczym.

Są dość skrobiowe i dlatego są mają dużo węglowodanów. Są dobrym źródłem potasu, miedzi i manganu.



CUKINIA

Witamina C: 28% RDA

Kalorie: 16 kcal

Cukinię można zjeść zarówno na surowo, jak i na ciepło, a nawet przyrządzić z niej makaron warzywny. Ma mało kalorii. Jest bogata w witaminę C, B6, mangan, potas, folian.



/MOTYWATOR.TV

WARZYWA I ICH PROFILE ŻYWIENIOWE

*witaminy, minerały i kalorie na 100 g



CYKORIA SAŁATOWA

Witamina K1: 319% RDA

Kalorie: 23 kcal

Warzywo ma kolor od czerwonego do fioletowego i wygląda trochę jak liście czerwonej kapusty. Jest bardzo bogata w witaminę K1 ale też i w wit. C, E, folian, miedź,



RZODKIEWKA

Witamina C: 25% RDA

Kalorie: 16 kcal

To warzywo korzeniowe ma bardzo mocny smak; chrupiący, pieprzny i lekko pikantny.

Rzodkiewki mają bardzo niską gęstość energii i dostarczają rozsądną ilość witaminy C.



BRUKIEW

Witamina C: 42% RDA

Kalorie: 36 kcal

Można jeść to warzywo korzeniowe na różne sposoby, od pieczenia, gotowania i zacierania, a nawet robienia chipsów / chipsów.

Jest stosunkowo bogate w witaminę C, potas, magnez, fosfor.



KAPUSTA KISZONA

Witamina C: 24% RDA

Kalorie: 22 kcal

Kapusta kiszona jest popularnym sfermentowanym warzywem, które łączy zalety probiotyków i składników odżywczych. Ten probiotyk może poprawić profil lipidów (cholesterolu)



SZALOTKA

Witamina C: 24% RDA

Kalorie: 72 kcal

Chociaż mogą wyglądać jak zwykła cebula, ich smak jest bardziej aromatyczny, słodszy i łagodniejszy. Zawierają zróżnicowaną mieszankę witamin i minerałów.

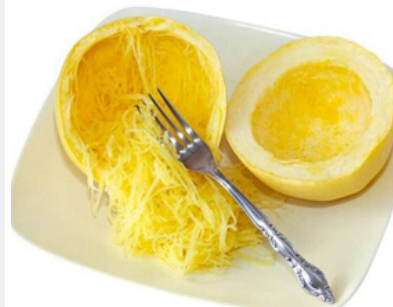


DYNIA MAKARONOWA

Witamina C: 6% RDA

Kalorie: 31 kcal

Jest owocem, ale używamy jej jako warzywa do gotowania. Ma niską zawartość węglowodanów. Zawiera wit. C, B6, B5, B3, mangan.



SZPINAK

Witamina K: 604% RDA

Kalorie: 23 kcal

Niezwykle bogaty w witaminę A (w postaci beta-karotenu) oraz witaminy C i K1. Ma również imponujący profil składników odżywczych i zapewnia przyzwoitą ilość prawie każdego mikroelementu.



WODOROSTY

Mangan: 70% RDA

Kalorie: 45 kcal

Oferują szereg związków bioaktywnych, takich jak fukoksantyna i fukoidan. Związki te są składnikami odżywczymi. Mają silne działanie przeciwzapalne. Wodorosty zawierają również znaczną ilość jodu.



WARZYWA I ICH PROFILE ŻYWIENIOWE

*witaminy, minerały i kalorie na 100 g



LIŚCIE GORCZYCY

Witamina K1: 622% RDA

Kalorie: 26 kcal

Liście mają pieprzny smak i często są spożywane na surowo w sałatkach lub sokach. Podobnie jak w przypadku innych zielonych warzyw liściastych, **warzywa gorczycowe są zapakowane w składniki odżywcze.**



PIŻMIAN JADALNY

Witamina K1: 66% RDA

Kalorie: 31 kcal

Warzywo ma zielone łodygi, które zawierają jadalne nasiona, a zarówno zewnętrzne, jak i wewnętrzne warzywa są spożywane. **Zawiera wit. C, K1, mangan, folian. magnez.**



CEBULA CZERWONA

Węglowodany: 9,0 g

Kalorie: 43 kcal

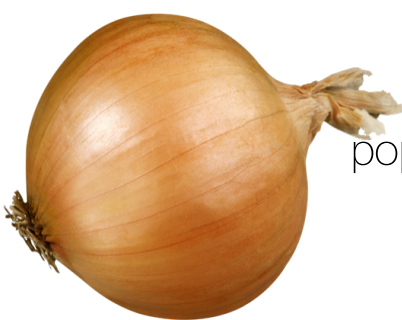
Czerwona cebula zawiera wiele składników odżywczych. Jest **bogata w polifenol i antocyjany.**

CEBULA

Witamina C: 12% RDA

Kalorie: 40 kcal

Cebula jest jednym z najbardziej popularnych warzyw i jest doskonałym środkiem poprawiającym smak. **Zawiera witaminę C, B6, mangan, folian, potas.**



PASTERNAK

Witamina C: 103% RDA

Kalorie: 27 kcal

Pasternak to dwuletnia roślina, która jest bardzo uniwersalna w kuchni. Można go upiec, ugotować lub użyć do gulaszy, zup. **Pasternak zawiera witaminę C, K1, potas, magnez, mangan**



ZIEMNIAKI

Witamina C: 33% RDA

Kalorie: 77 kcal

Ziemniaki są tradycyjnym podstawowym pożywieniem. Dostarczają rozsądnej ilości witamin i minerałów. **Zawierają wit. C, B6, potas, mangan, fosfor.**



DYNIA

Witamina A: 148% RDA

Kalorie: 26 kcal

Dynie są doskonałym źródłem witaminy A (jako beta-karoten). Chociaż ludzie używają dyni jako warzywa, dzięki miąższowi i nasionom jest botanicznie owocem.

ZIEMNIAKI FIOLETOWE

Potas: 12% RDA

Kalorie: 67 kcal

Ten purpurowy słodki ziemniak to pożywna bulwa. Purpurowy kolor tego warzywa wynika z **obfitej podaży antocyjanów.** Zawiera wit. B6, B1, mangan, potas, miedź.



WARZYWA I ICH PROFILE ŻYWIENIOWE

*witaminy, minerały i kalorie na 100 g



DYMKA

Witamina K1: 209% RDA

Kalorie: 25 kcal

Dymka jest blisko spokrewniona z innymi roślinami z rodziny Allium, takimi jak czosnek, szczypiorek i cebula. To warzywo jest stosunkowo gęste w witaminach - zwłaszcza witaminy A, C i K.



KALAREPA

Witamina C: 103% RDA

Kalorie: 27 kcal

Jest to dwuletni rodzaj warzywa, co sprawia, że jest rośliną kwitnącą o dwuletnim cyklu życia. Kalarepa jest rośliną niskokaloryczną i jest bardzo bogata w witaminę C, B6, potas, mangan, miedź.



KŁĘBIAN KĄTOWATY

Witamina C: 34% RDA

Kalorie: 38 kcal

To rodzaj warzywa korzeniowego. Na zewnątrz wygląda trochę jak cebula, z żółtą powierzchnią zewnętrzną i białym wnętrzem. Jest słodki i chrupiący. Ma wysoką zawartość wody, jest bogate w błonnik i witaminę C.



POR

Witamina K1: 59% RDA

Kalorie: 61 kcal

Por jest pysznym dodatkiem smakowym w różnych potrawach, a sam smakuje wyśmienicie. Zapewnia zróżnicowaną mieszankę witamin i minerałów. Zawiera wit. K1, A, C, mangan, folian.



JARMUŻ

Witamina K1: 1021% RDA

Kalorie: 50 kcal

Jedno z najzdrowszych warzyw. Zapewnia ogromną ilość witaminy K1, beta-karotenu i witaminy C. Zawiera również wit. A, mangan, wapń.



SALAŁA

Witamina K1: 141% RDA

Kalorie: 151 kcal

Sałata ma wyjątkowo wysoką zawartość wody. Dostarcza dużo składników odżywczych dla minimalnej energii. Zawiera wit. K1, C, A, mangan, folian.



KIMCHI

Węglowodany: 2,4 g

Kalorie: 15 kcal

Kimchi to pikantne danie z fermentowanej kapusty. Łączy w sobie kapustę, czosnek, imbir, czerwoną paprykę chili, sól i sfermentowany sos rybny. Kimchi zapewnia mieszankę warzyw i przypraw wraz z bakteriami probiotycznymi.



GRZYBY

Selen: 37% RDA

Kalorie: 27 kcal

Grzyby nie są technicznie roślinami, owocami ani innymi roślinami. Należą do własnej klasy. Zawierają szeroką gamę składników odżywczych. Mają one właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne. Zawierają wit. B5, B2, B3, miedź, selen.

WARZYWA I ICH PROFILE ŻYWIENIOWE

*witaminy, minerały i kalorie na 100 g



SZCZYPIOREK

Witamina K1: 266% RDA

Kalorie: 30 kcal

Szczypiorek jest pełen witamin i minerałów oraz przyzwoitym źródłem pożywienia i doskonałym aromatycznym ziołem. Zawiera wit. K1, C, A, folian, mangan.



KAPUSTA GALICYJSKA

Witamina K1: 638% RDA

Kalorie: 30 kcal

Ma lekko gorzki smak i zapewnia szeroką gamę składników odżywczych. Zawiera witaminę K1, A, C, folian, mangan.



KABACZEK CROOKNECK

Mangan: 13% RDA

Kalorie: 25 kcal

Kabaczki crookneck mają łagodny, maślany smak. Mają niską zawartość kalorii i makroskładników. Zawierają wit. C, K1, potas, magnez, mangan.



RZODKIEW JAPOŃSKA

Witamina C: 37% RDA

Kalorie: 18 kcal

Rzodkiew japońska ma wiele zastosowań kulinarnych i produkuje się z niej wiele różnych marynat, sałatek, zup i gulaszy. Ma bardzo niską zawartość kalorii, ale zapewnia rozsądny zakres składników odżywczych. Zawiera wit. C, folian, miedź, magnez.



LIŚCIE MNISZKA LEKARSKIEGO

Witamina K1: 973% RDA

Kalorie: 45 kcal

Mają gorzki i lekko pieprzowy smak. Są bogate w wapń i stanowią również rzadkie źródło witaminy E. Zawierają także wit. K1, C.



BAKŁAŻAN

Mangan: 13% RDA

Kalorie: 24 kcal

Bakłażan jest warzywem psiankowatym i ma bardzo niską gęstość energii. Pieczony bakłażan z odrobiną tłuszczu smakuje wyśmienicie. Zawiera wit. C, mangan, potas, folian, miedź.



ENDYWIA

Witamina K1: 289% RDA

Kalorie: 17 kcal

Inaczej znana jako cykoria, jest zielonym warzywem liściastym o gorzkim, ale lekko słodkim smaku. Endywia jest stosunkowo bogatym w składniki odżywcze warzywem.



CZOSNEK

Witamina B6: 62% RDA

Kalorie: 149 kcal

Czosnek ma za sobą wiele badań, a badania wskazują, że może to pomóc w obniżeniu ciśnienia krwi. Czosnek jest pyszny i bardzo bogaty w składniki odżywcze i inne korzystne związki. To wspaniały dodatek do zdrowej diety. Zawiera wit. B6, C, selen, wapń, mangan.

WARZYWA I ICH PROFILE ŻYWIENIOWE

*witaminy, minerały i kalorie na 100 g



/MOTYWATOR.TV

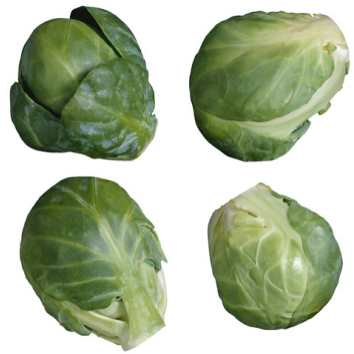


RAPINI

Witamina K1: 280% RDA

Kalorie: 22 kcal

Rapini (brokuły Rabe) mają silny, aromatyczny, ale lekko gorzki smak. Bogatsze pod względem odżywczym niż zwykłe brokuły. Zawierają wit. K1, A, C, folian, mangan.



BRUKSELKA

Witamina K1: 221% RDA

Kalorie: 43 kcal

Brukselki wyglądają jak małe mini kapusty. Kielki należą do kategorii warzyw krzyżowych i mają wspólne korzyści z brokułami i kapustą. Są pełne składników odżywczych - wit. K1, C, A, mangan, folian.



DYNIA PIŻMOWA

Witamina A: 223% RDA

Kalorie: 40 kcal

Dynia piżmowa jest technicznie owocem. Jednak wszyscy używają jej jako warzywa. Bogata w wit. A, C, mangan, potas, magnez.



KAPUSTA ZIELONA

Witamina K1: 95% RDA

Kalorie: 25 kcal

Kapusta ma właściwości przeciwnowotworowe. Stanowi przyzwoite źródło witamin C i K1. Zawiera również foliany, mangan i witaminę B6.



KAPUSTA CZERWONA

Witamina C: 95% RDA

Kalorie: 31 kcal

Czerwona kapusta oferuje więcej witamin i minerałów niż zielona. Jest podobna do zielonej odmiany, ale z dodatkiem kilku dodatkowych mikroelementów.



MARCHEW

Witamina A: 334% RDA

Kalorie: 41 kcal

Zawiera wysoką zawartość witaminy A (w postaci beta-karotenu). Możemy przetrawić tylko 3% witaminy w surowej marchwi. Liczba ta wzrasta do 39% w marchwi gotowanej z tłuszczem.



KALAFIOR

Witamina C: 77% RDA

Kalorie: 25 kcal

Kalafior występuje we wszystkich kształtach i rozmiarach. Zawiera dużo makro i mikroelementów - wit. B6, C, K1, folian, potas.



SELER

Witamina K1: 37% RDA

Kalorie: 16 kcal

Zawiera dużo wody. Warzywo może mieć pozytywny wpływ na płodność. Jest orzeźwiającym warzywem sałatkowym. Zawiera wit. K1, A, folian, potas, mangan.

WARZYWA I ICH PROFILE ŻYWIENIOWE

*witaminy, minerały i kalorie na 100 g



KARCZOCH

Witamina C: 20% RDA

Kalorie: 47 kcal

Karczochy są rodzajem ostu. Oferują przyzwoitą mieszankę witamin i minerałów. Są dobrym źródłem błonnika, wit. C, K1, folianów, magnezu, manganu.



RUKOLA

Witamina K1: 136% RDA

Kalorie: 25 kcal

Rukola jest jedną z najsmaczniejszych potraw na tej liście warzyw i dodaje złożony smak każdej potrawie. Liście rukoli dostarczają przyzwoitego źródła wit. A, K1, C, wapnia i są bardzo ubogie w kalorie i węglowodany.



SZPARAGI

Witamina K1: 52% RDA

Kalorie: 20 kcal

Szparagi są jednym z najsmaczniejszych i pożywnych warzyw. Zawierają wit. K1, B1, A, foliany, żelazo.



PAPRYKA

Witamina C: 306% RDA

Kalorie: 27 kcal

Różnica między odmianami zieloną, żółtą, pomarańczową i czerwoną to stan dojrzałości. Czerwona jest najbardziej dojrzała i najśłodsza, a zielona jest najświeższa i lekko gorzka. Technicznie papryka jest owocem ale większość ludzi używa ich jako warzywa.



LIŚCIE BURACZANE

Witamina K1: 500% RDA

Kalorie: 22 kcal

Liście rośliny buraka są niezwykle odżywcze, więc nie wyrzucaj ich! Liście buraczane zapewniają bardzo duże ilości witamin A, C i K1. Mają mało węglowodanów i dużo błonnika.



BURAKI

Folian: 27% RDA

Kalorie: 43 kcal

Spożywanie buraków prowadzi do dużego spożycia azotanów, co ma wiele rzekomych korzyści zdrowotnych. Przede wszystkim azotan pomaga obniżyć ciśnienie krwi. Ma również dość przyzwoitą mieszankę mikroelementów



KAPUSTA CHIŃSKA

Witamina A: 89% RDA

Kalorie: 13 kcal

To smaczne warzywo, które występuje w szerokiej gamie azjatyckich potraw, a także jest bogate w składniki odżywcze. Zawiera wit. A, C, K, folian, wapń.



BROKUŁY

Witamina C: 149% RDA

Kalorie: 34 kcal

Liczne badania pokazują, że mogą obniżyć ryzyko różnych nowotworów. Warzywo zostało „wyprodukowane” przez człowieka poprzez selektywną hodowlę roślin kapusty. Bogate w składniki odżywcze, które zawierają szczególnie dużą ilość witaminy C.