



Η ωφελιμότητα των διαφόρων φρούτων.

Προσπαθήστε να τρώτε ποικιλία φρούτων για να εκμεταλλεύεστε ότι προσφέρει το κάθε ένα από τα αυτά.

Μήλα: η φλούδα αποτελεί θαυμάσια πηγή βιταμίνης Α. Ένα μέτριο μήλο έχει περίπου 47 θερμίδες.

Βερίκοκα: τα περισσότερα βερίκοκα αποξηραίνονται ή γίνονται κονσέρβα. Ένα φρέσκο έχει περίπου 12 θερμίδες.

Μπανάνες: Μια μεσαία μπανάνα(100γρ Περού) έχει 95 θερμίδες και είναι γεμάτη βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία.

Βατόμουρα: Πλούσια σε αντιοξειδωτικά και συμβάλλουν στην πρόληψη λοιμώξεων του ουροποιητικού. Τα 80γρ βατόμουρα περιέχουν 50 θερμίδες.

Σταφύλια: τα 80γρ περιέχουν 48 θερμίδες ,βιταμίνη Α και C, καθώς και μεταλλικά στοιχεία.

Ακτινίδιο: Ένα μέτριο ακτινίδιο (60γρ) έχει 29 θερμίδες και περιέχει ένα ευρύ φάσμα από βιταμίνες.

Πεπόνι: είναι πλούσιο σε καροτίνη που θεωρείται ότι καταπολεμά τον καρκίνο. Μια φέτα πεπόνι (100γρ) έχει 24 θερμίδες περίπου.

Ροδάκινα: Ένα μέτριο ροδάκινο (100γρ) έχει 33 θερμίδες και προσφέρει βιταμίνη C και D καθώς και κάλιο.

Αχλάδια: Ένα μέτριο αχλάδι έχει 60 περίπου θερμίδες.

Ανανάς: Περιέχει ένα ισχυρό ένζυμο, τη βρομελαινι που χρησιμοποιείται για την διευκόλυνση της πέψης , τον περιορισμό των φλεγμονών και την πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων. Μια μεγάλη φέτα έχει 33 θερμίδες.

Δαμάσκηνα: Ένα μέτριο δαμάσκηνο έχει 20 θερμίδες. Τα δαμάσκηνα αποτελούν καλή πηγή της βιταμίνης C και περιέχουν κάλιο.



Σταφίδες: Πλούσιες σε ζάχαρη αποτελούν μια θαυμάσια πηγή ενέργειας.
Μια κουταλιά της σούπας σταφίδες περιέχει 82 θερμίδες.

Καρπούζι: Μια φέτα δροσιστικού καρπουζιού, περιέχει 62 θερμίδες,
συν βιταμίνη C, καθώς και καροτενοειδή .