



## Προσθέστε σπόρους στην διατροφή σας.

---

Οι σπόροι είναι θρεπτικοί και έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά. Μην ξεχνάτε, όμως, ότι περιέχουν πολλά ολικά λιπαρά και θερμίδες.

**Σπόροι κολοκύθας:** πλούσιοι σε πρωτεΐνες, σίδηρο, ψευδάργυρο και φωσφόρο, τρώγονται και ώμοι .

**Σουσάμι :** αποτελεί καλή πηγή πρωτεΐνης και ασβεστίου , ενώ περιέχει και σίδηρο και νικοτινικό οξύ. Οι αλεσμένοι σπόροι (ταχίνι) μαζί με αλάτι μπορούν να αποτελέσουν μια θαυμάσια σάλτσα. Μπορείτε επίσης να πασπαλίσετε καβουρντισμένους σπόρους πάνω από τα γεύματα.

**Ηλιόσποροι:** είναι πλούσιοι σε κάλιο και φωσφόρο άλλα περιέχουν και πρωτεΐνες, σίδηρο και ασβέστιο. Πασπαλίστε τους πάνω από τις σαλάτες σας .

**Λιναρόσποροι :** Καλή πηγή ινών και 3-λιπαρων. Μπορούν να προστεθούν στα μιλκσεικ και στο ψωμί, άλλα και στα δημητριακά για πρωινό.