



Що ми їмо весною

Підбірка
нутриціолога

М'яка клітковина

Покращує перистальтику кишківника,
бореться із закрепами



Пастернак



Зелений горошок

Дренаж /Протинабрякові

Допомагають гарно виводити рідину



Редис



Зелена цибуля



Кріп

Пребіотики

Ідеальне живлення для корисних
бактерій у кишківнику



Молода капуста



Часник



Спаржа