

Ένα ποτήρι χυμό σπανάκι παρακαλώ!



Πολύς κόσμος ρωτάει από που μπορεί να πάρει ασβέστιο, σίδηρο και πρωτεΐνες αν τρώει λίγο ή καθόλου κρέας και γαλακτοκομικά. Έκανα κάποιους υπολογισμούς για να μπορέσω να απαντήσω αυτήν την ερώτηση πρακτικά και πολύ συγκεκριμένα. Αν βάλεις σε αποχυμωτή 1 κιλό σπανάκι και κρατήσεις μόνο το χυμό, θα έχεις ένα μεγάλο υπερβιταμινούχο ποτήρι 230 θερμίδων με 30 γραμμάρια πλήρους πρωτεΐνης (όσο 5 αβγά ή 1 κονσέρβα τόνο). Όσο για βιταμίνες και μέταλλα: 100% του ασβεστίου, 200% του μαγνήσιου, 150% του σιδήρου, 490% του φολικού οξέος, 110% της ριβοφλαμίνης, 100% της βιταμίνης B6, 100% της βιταμίνης E, 470% της βιταμίνης C, 1880% της βιταμίνης A και 6040% της βιταμίνης K που χρειάζεσαι για μία ημέρα. 230 θερμίδες, μηδέν λιπαρά και θρεπτική σύσταση που δύσκολα θα βρεις σε οποιαδήποτε άλλη φυσική τροφή! Και αν σε χαλάει η γεύση από τον σκέτο χυμό σπανάκι, ανάμιξέ τον με μισό ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι.

Στην υγεία σου... Φιλιά πολλά!

*Τα παραπάνω νούμερα τα υπολόγισα χρησιμοποιώντας το παρακάτω site: <http://www.nutritiondata.com/facts/vegetables-and-vegetable-products/2626/2>