

Λατρεύω το Αβοκάντο! Εσείς;



Υπάρχουν πάρα πολύ καλοί λόγοι για να κάνετε το αβοκάντο μέρος της δίαιτας σας. Το αβοκάντο δεν είναι επεξεργασμένο. Είναι ένα απόλυτα φυσικό φρούτο γεμάτο θρεπτικά συστατικά. Τρώγοντας ένα αβοκάντο την ημέρα αυτομάτως σημαίνει ότι τρως λιγότερο junkfood και αυτό θα σου προσφέρει πολύ σημαντικά υγιεινά ωφέληματα τα οποία θα σε βοηθήσουν να φαίνεσαι και να νοιώθεις καλύτερα από πολλές απόψεις.

Αν έχετε παρατηρήσει τις συνταγές στο προσωπικό μου blog, μπορείτε να καταλάβετε πως είμαι λάτρης του Αβοκάντο. Θα μπορούσα να πω πως είναι το αγαπημένο μου συστατικό και τρόφιμο.

Για να εκφράσω την αγάπη μου προς το αβοκάντο και να απαντήσω τις περισσότερες απορίες που έχει πολύς κόσμος σχετικά με το αν το αβοκάντο είναι φρούτο ή λαχανικό, πόσες θερμίδες έχει τι θρεπτικά συστατικά περιέχει, αν παχαίνει ή όχι, πως μπορεί κάποιος να το φάει, τι συνταγές μπορεί να φτιάξει αλλά και πάρα πολλά άλλα χρήσιμα πράγματα σχετικά με αυτή την υπερτροφή, δημιούργησα το avocado-diet.com. Ένα site αποκλειστικά αφιερωμένο στο Αβοκάντο. Το site είναι στα Αγγλικά επειδή οι περισσότεροι επισκέπτες είναι από το εξωτερικό. Υπάρχει όμως μία ενότητα με αρκετά άρθρα στα ελληνικά. Ρίξτε μία ματιά!

avocado-diet.com