

HEDELMÄ HAASTE

Syö viikon ajan joka päivä vähintään 2 hedelmää. Voit vapaasti yhdistellä ne niille aterioille, kuin haluat.

Lisähaasteena on syödä 10 erilaista hedelmää 😊. Nykyään kaupasta löytyy jo valtavasti erilaisia herkullisia hedelmiä, joten valinnanvaraa löytyy ja varmasti jokaisen makuun osuu jokin hedelmistä.

Hedelmät sisältävät monia terveydelle hyödyllisiä aineita, kuten vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita sekä antioksidantteja, kuten myös ravintokuitua. Päivittäin tulisi syödä vähintään 500 grammaa hedelmiä ja vihanneksia.

Hedelmät ovat loistavia välipaloja, koska niitä on helppo kuljettaa mukana ilman pelkoa pilaantumisesta. Niitä voi lisätä myös aamu-, -tai iltapalalle tai syödä jälkiruokana lounaan & päivällisen yhteydessä. Voisikin siis sanoa, että hedelmät ovat erittäin monikäyttöisiä.

