

Cena: 7,90 zł



Opis słownikowy

Kraj pochodzenia: Polska

Temperatura przechowywania: 0°C - 1°C

Opis produktu

Seler to dla wielu podstawa wielu diet odchudzających i oczyszczających. Kochają go gwiazdy Hollywood. Korzeń selera dodaje smaku zupie i może zastąpić sól. Seler naciowy świetnie sprawdza się jako składnik różnego rodzaju sałatek. Wszystkie warzywa mają mało kalorii, lecz seler wiedzie tu prym.

Seler doskonale znany jest osobom na diecie i nie tylko. Jakie witaminy i minerały zawiera seler? Amerykanie i Japończycy, którzy mają wręcz obsesję na punkcie żywienia i leczenia selerem, doszukali się w nim aż 86 cennych składników.

Chociaż smak wcale tego nie sugeruje, jest w tym warzywie dwukrotnie więcej witaminy C niż w cytrusach. W zależności od pory roku i sposobu przechowywania może mieć jej nawet do 150 mg w 100 g. Seler zawiera też naturalną witaminę B kompleks, łącznie z kwasem foliowym i witaminą PP. Bulwa i jasne liście mają niewiele beta-karotenu, ale już ciemnozielone łodygi naciowej odmiany znakomicie uzupełnią w naszym organizmie jego niedobory.

Podobnie zresztą jak witaminy E, nazwanej witaminą młodości. Swą sławę zawdzięcza on też pierwiastkom mineralnym, których skład ułatwia organizmowi ich przyswajanie. Seler ma najwięcej fosforu wśród warzyw korzeniowych, dużo wapnia, potasu i cynku, a także nieco magnezu i żelaza.