

# NAJZDROWSZE PRODUKTY NA ŚWIECIE



Wątróbka



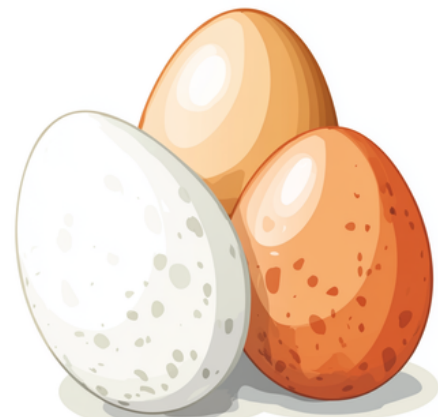
Steki



Śledź



Orzechy Włoskie



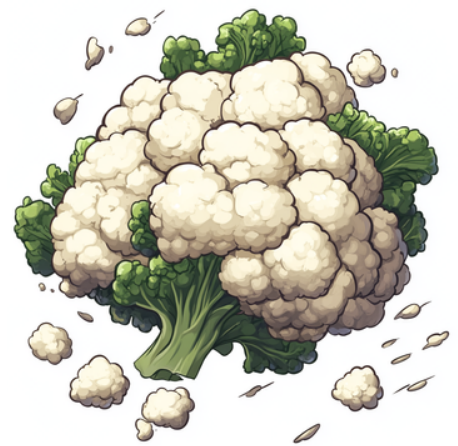
Jajka Ekologiczne



Bulion Kostny



Kurkuma



Warzywa Krzyżowe



Siemię Iniane



Owoce Jagodowe



Soczewica



Orzechy  
Makadamia



Granaty



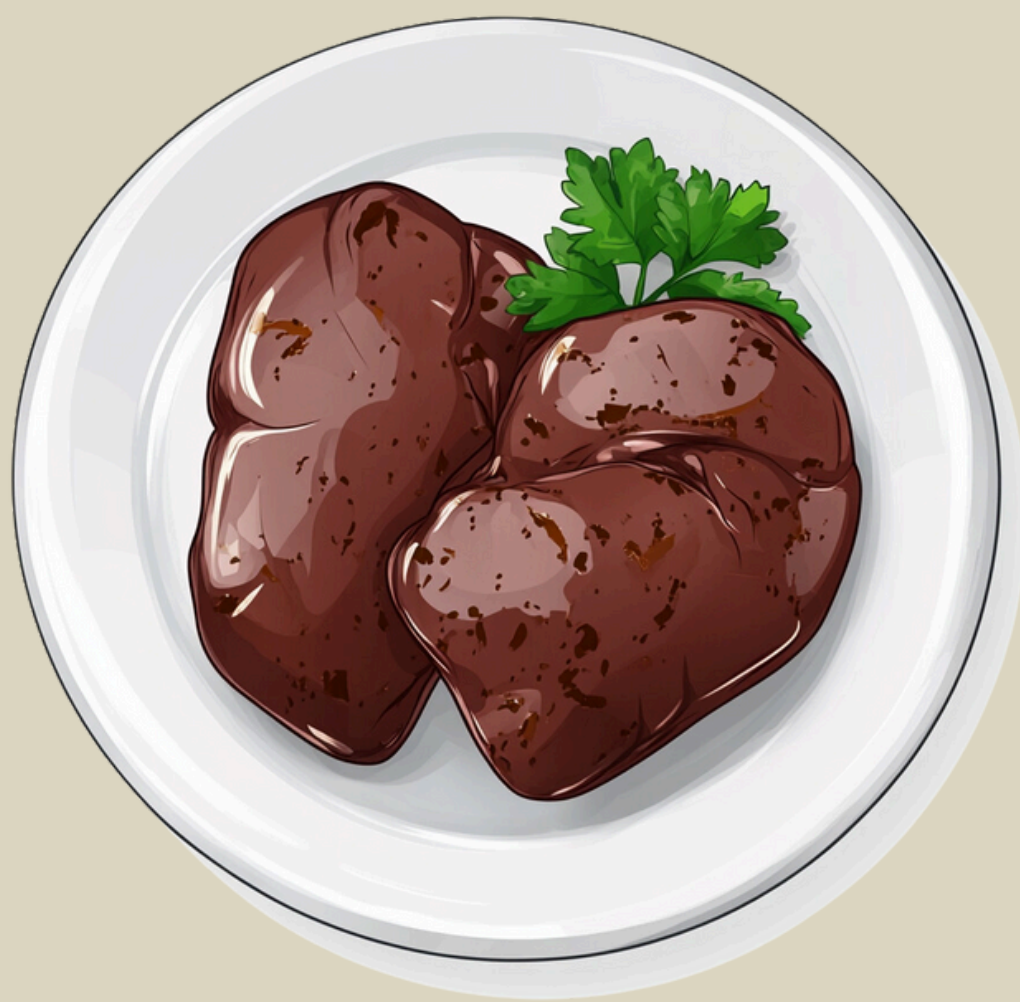
Awokado



Oliwa

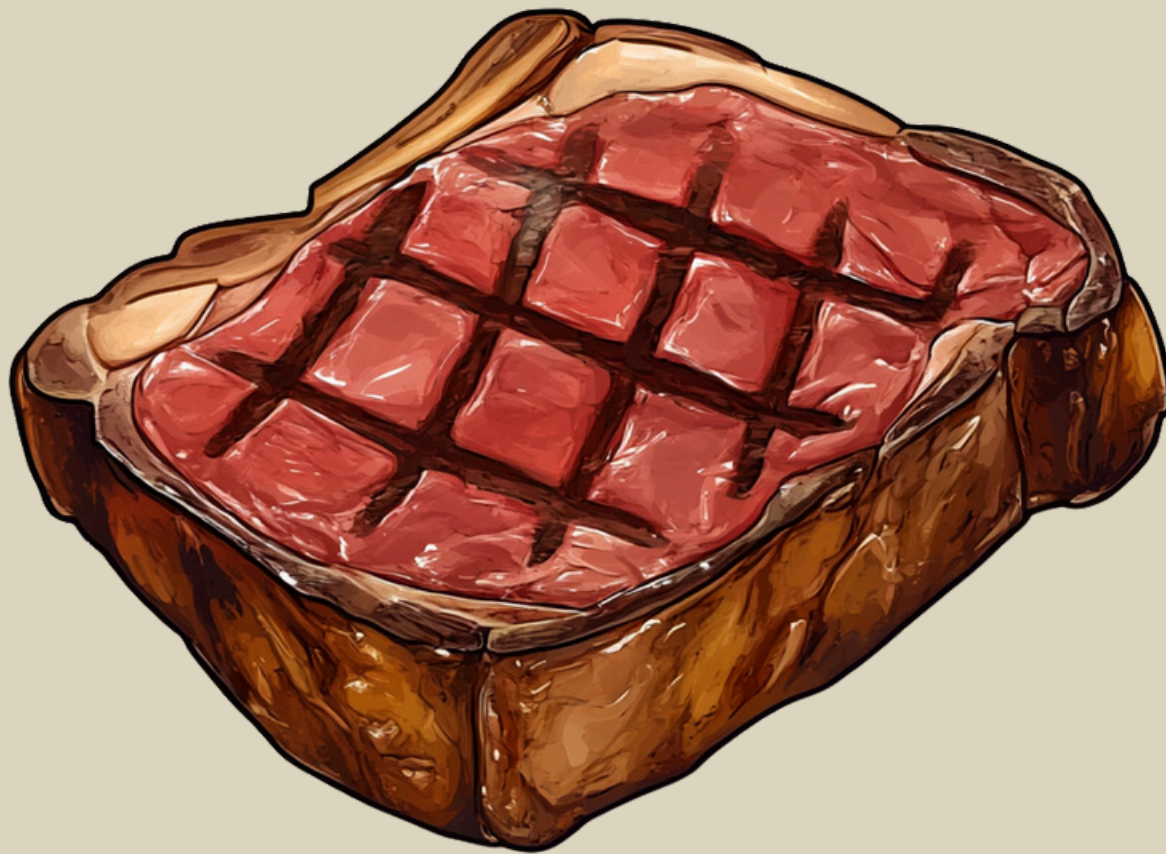


Kefir



## **Wątróbka**

Jest doskonałym źródłem witaminy A w formie retinolu, żelaza hemowego (łatwo przyswajalnego), witaminy B12 oraz cynku. Te składniki wspierają wzrok, produkcję czerwonych krwinek i funkcje immunologiczne.



## Steki

Dostarczają wysokiej jakości białka, witaminy B12, żelaza hemowego i kreatyny. Są kluczowe dla budowy mięśni, produkcji energii i wsparcia funkcji mózgu.



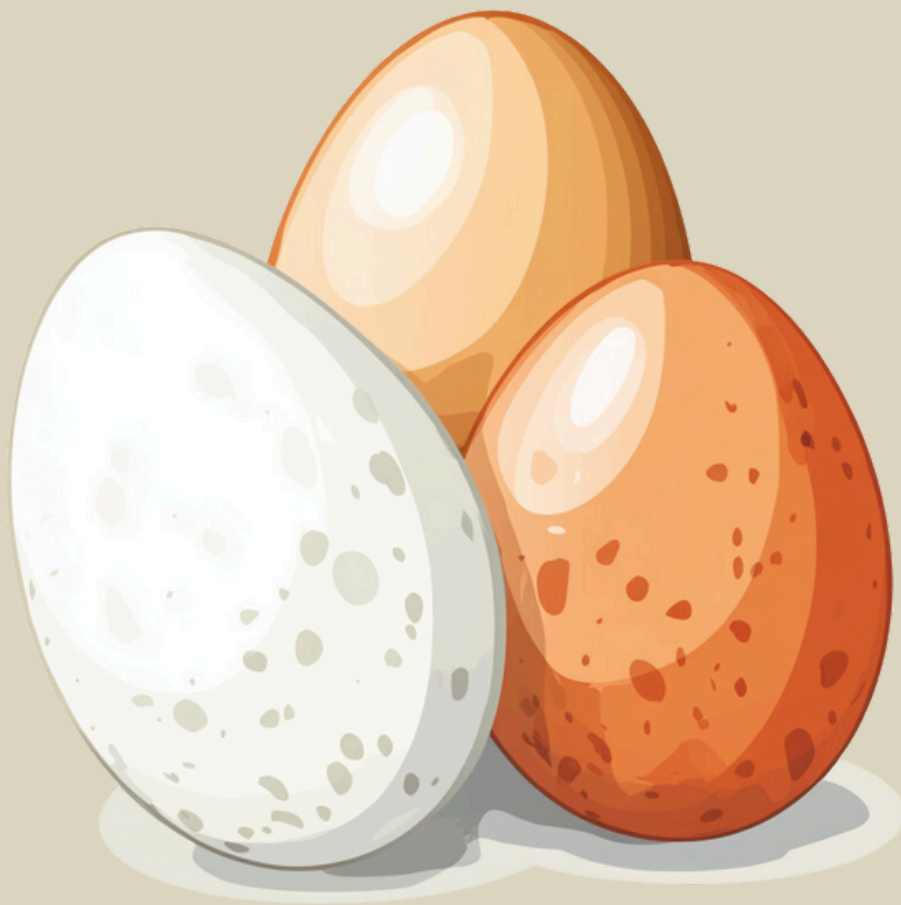
## Śledź

Ryby tłuste, takie jak śledź, są bogatym źródłem kwasów omega-3 (EPA i DHA), które wspierają zdrowie serca, mózgu i układu nerwowego. Śledzie zawierają również witaminę D oraz selen.



## Orzechy Włoskie

Są pełne kwasów tłuszczowych omega-3 roślinnych (ALA), polifenoli i przeciwutleniaczy, które chronią serce i wspierają funkcje mózgu.



## **Jajka Ekologiczne**

Zawierają wysokiej jakości białko, cholinę (ważną dla zdrowia mózgu), witaminę D oraz zdrowe tłuszcze. Ekologiczne jaja mają zwykle więcej składników odżywczych dzięki lepszej diecie kur.



## **Bulion Kostny**

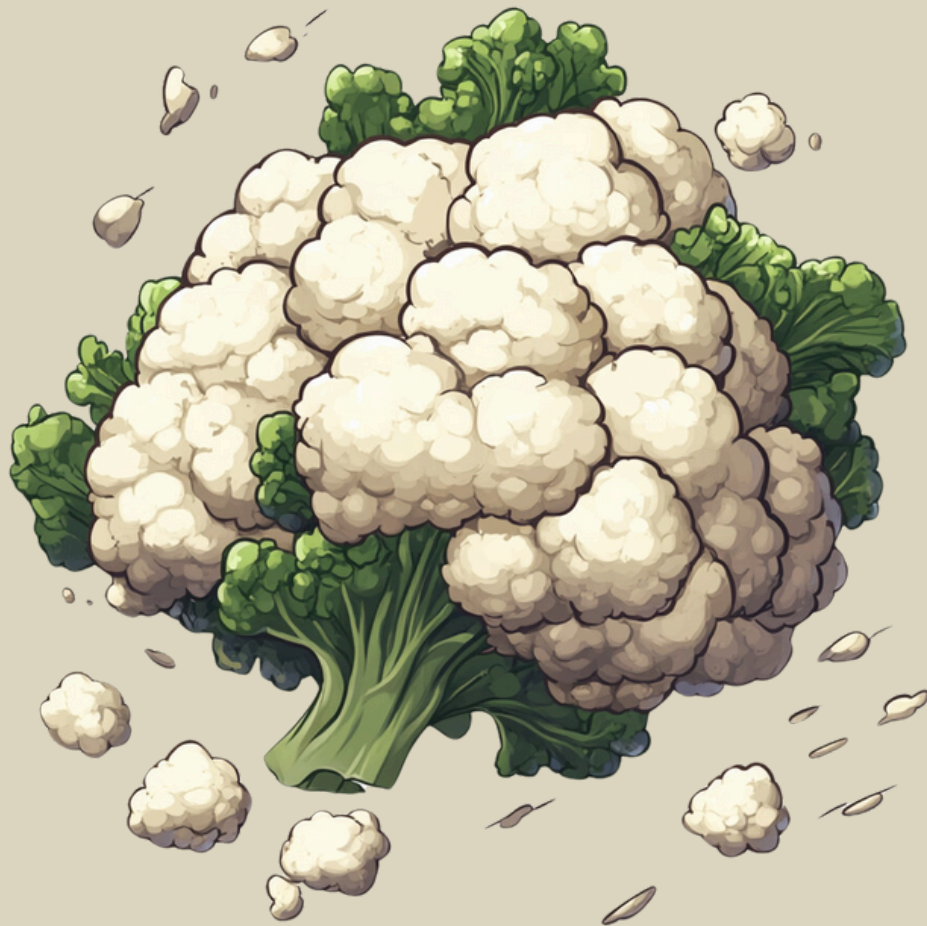
Jest bogaty w kolagen,  
aminokwasy (prolinę i glicynę), a  
także minerały, takie jak wapń i  
magnez. Wspiera zdrowie stawów,  
skóry i układu trawiennego.



## Kurkuma

Jej aktywny składnik, kurkumina,  
ma silne właściwości  
przeciwzapalne i antyoksydacyjne.  
Może wspierać zdrowie mózgu,  
serca i układu odpornościowego.





## Warzywa Krzyżowe

Brokuły, kalafior, kapusta i brukselka są bogate w związki siarkowe, takie jak glukozynolany, które wspierają detoksykację wątroby i mają działanie przeciwnowotworowe.



## **Siemie Iniane**

Jest bogate w kwasy omega-3 (ALA),  
lignany (naturalne fitoestrogeny)  
oraz błonnik. Wspiera zdrowie  
serca, reguluje poziom cholesterolu i  
wspomaga trawienie.



## Owoce Jagodowe

Borówki, maliny, jagody i inne owoce jagodowe są bogate w antyoksydanty (antocyjany), które chronią przed stresem oksydacyjnym i wspierają zdrowie serca oraz mózgu.



**Soczewica**

Dostarcza dużo białka roślinnego,  
błonnik, żelaza i kwasu  
foliowego. Wspiera zdrowie  
serca, poziom energii i trawienie.



## Orzechy Makadamia

Bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, które wspierają zdrowie serca, a także magnez i witaminę B1.



**Granaty**

Zawierają punikalaginę,  
silny antyoksydant  
wspierający zdrowie serca i  
redukujący stany zapalne.



## **Awokado**

Bogate w zdrowe tłuszcze  
jednonienasycone, potas i witaminę  
E. Wspiera zdrowie serca, skóry i  
równowagę elektrolitową.



## Oliwa

Extra virgin olive oil jest źródłem  
jednonienasyconych kwasów  
tłuszczowych oraz polifenoli o  
działaniu przeciwzapalnym.

Wspiera zdrowie serca i mózgu.





## Kefir

Jest probiotykiem, zawierającym korzystne bakterie i drożdże wspierające mikrobiotę jelitową, trawienie i układ odpornościowy.