OWOCE SUSZONE

Zdrowe przekąski dla każdego



JUICY FRUITS

www.juicyfruits.com
kontakt@juicyfruits.com
+48 605 000 233

OWOCE SUSZONE

Źródło witamin i minerałów

Suszone owoce, podobnie jak suszone warzywa, to bogate źródło dobrych kalorii – zdrowych cukrów – oraz prozdrowotnych, aktywnych składników odżywczych: błonnika, witamin, minerałów i przeciwutleniaczy.

Posiłek z dodatkiem suszonych owoców jednocześnie syci na dłużej i zapobiega napadom wilczego głodu.

Po suszone owoce sięgają również osoby aktywne fizycznie. W ten sposób dostarczają organizmowi z jednej strony porządnej dawki dobrych węglowodanów (dodających siły), z drugiej uzupełniają poziom glikogenu (przyspiesza regenerację organizmu).

Suszone owoce możemy jadać same jako prostą, szybką i smaczną przekąskę. Warto jednak pamiętać, iż stanowią one świetny dodatek do wielu dań. Suszone owoce wykorzystuje się głównie do przygotowywania różnego rodzaju deserów czy słodkich potraw śniadaniowych.

Owoce suszone są skondensowaną wersją owoców świeżych. Fakt, iż w małej porcji dostarczają taką samą ilość cukru, co owoc świeży, może być uznawany za ich zaletę, w niektórych sytuacjach może okazać się problematyczny. Suszone owoce są również bowiem bardziej kaloryczne od owoców świeżych, a ponieważ są mniejsze, łatwiej jest zjeść ich za dużo, a więc i niemal niezauważenie dostarczyć sobie ogromnych ilości cukru i kalorii. Pamiętajmy więc, by uważać na ilość zjadanych przez nas suszonych owoców.

Suszone owoce, których porcje należy mieć pod ścisłą kontrolą, to np. rodzynki, banany, daktyle, śliwki, figi, morele itd. Są jednak i takie, w których o zawartość cukru martwić się nie musimy. „Bezpieczne” suszone owoce to np. żurawina, aronia czy jagody (oczywiście wtedy, gdy w procesie produkcyjnym cukier nie został do nich dodany).

