

# ΤΟ ΑΥΓΟ

# Η Διατροφική Αξία των αυγών

- Μια πραγματικά πλήρης τροφή
- Πρωτεΐνη Υψηλής Βιολογικής Αξίας: Περιέχει και τα 9 απαραίτητα αμινοξέα που χρειάζεται ο οργανισμός.
- Βιταμίνες: Είναι πλούσιο σε A, D, E, B12, B2 (ριβοφλαβίνη) και B9 (φυλλικό οξύ)
- Μέταλλα & Ιχνοστοιχεία: Περιέχει σίδηρο, ψευδάργυρο, σελήνιο, φώσφορο και ιώδιο.



# TA XOPTA



# ΤΑ ΠΙΟ ΓΝΩΣΤΑ ΕΙΔΗ

- 1.Ραδίκια & Ζοχοί: Τα κλασικά βραστά χόρτα.
- 2.Βρούβες: Πικάντικη γεύση, ιδανικές για σαλάτα.
- 3.Σταμναγκάθι: Το "πολύτιμο" χόρτο της Κρήτης.

# ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Πηγή βιταμινών (A, C, K) και μετάλλων όπως σίδηρος και ασβέστιο.

Αντιοξειδωτική δράση και ρύθμιση χοληστερόλης.

