

Net jei turite aukštą kalio koncentraciją kraujyje, daržovės turi būti naudojamos kasdieninėje mityboje.

VIENAS IŠ BŪDŲ, KAIP VARTOTI DARŽOVES IR ANKŠTINIUS PRODUKTUS, NET IR TURINT AUKŠTĄ KALIO KIEKĮ KRAUJUJE – IŠVIRTI VANDENYJE.



DARŽOVĖS, ANKŠTINIAI PRODUKTAI IR PUPELĖS



DARŽOVĖS, ANKŠTINIAI IR PUPOS

YRA SVARBŪS JŪSŲ SVEIKATAI

Tai yra baltymų, vitaminų, skaidulinių medžiagų ir mineralų, tokių kaip kalis, šaltiniai.

DARŽOVĖS Sekantys žingsniai:

1



Daržoves nulupkite (jei daržovė su žievele, pavyzdžiui, bulvės, cukinijos, moliūgas ir kiti) ir supjaustykite gabalėliais arba griežinėliais

2



Išvirkite vandenyje

3



Nusausinkite ir perskalaukite šaltu vandeniu

4



Gardinkite prieskoniais kaip Jums patinka

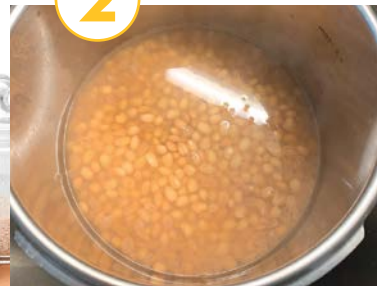
ANKŠTINIAI IR PUPOS Sekantys žingsniai:

1



Ištroškinkite ankštinius produktus ar pupeles garpuodyje/ar išvirkite puode

2



Nupilkite vandenį

3



Nuplaukite vandeniu

4



Gardinkite prieskoniais kaip Jums patinka

Garpuodžiu naudokitės atsargiai. Išvirus pupeles, pirmiausiai reikia išleisti puode susidariusius garus. Prieš naudojantis garpuodžiu reikėtų perskaityti produkto naudojimosi instrukciją.