Ягоды годжи (высший сорт)

Описание: Ягоды годжи являются плодами дерезы обыкновенной. Благодаря высокому содержанию витаминов и антиоксидантов стали популярны среди спортсменов и людей, ведущих здоровый образ жизни.

В 100 г ягод содержится:

- белки 1,2 г
- жиры 3,6
- углеводы 22 г
- 18 аминокислот
- селен, натрий, цинк, железо, витамин С, бета-каротин, тиамин, рибофлавин.

Энергетическая ценность 106 ккал.

Применение: Годжи имеют сладкий вкус с кислинкой и пряное послевкусие. Их добавляют в каши, выпечку, смузи, десерты, йогурты. Наиболее популярный способ применения в виде чая или настоя из ягод.

Суточная норма потребления – до 30 гр.

Свойства ягод годжи:

- являются афродизиаком;
- повышают метаболизм;
- снижают уровень сахара в крови;
- оздоравливают организм;
- способствуют похудению;
- устраняют нехватку витаминов и микроэлементов в организме.