



Magiczny
Kraków

4 kwietnia to Dzień Marchewki, który z roku na rok zyskuje na popularności

2025-04-04

Króluje w niejednej kuchni, wzbogacając swoim smakiem i kolorem wiele potraw. Dziś obchodzimy DZIEŃ MARCHEWKI. Zachęcamy do zapoznania się z ciekawym artykułem przygotowanym przez Fundację Instytut Rozwoju Myśli Ekologicznej.

Marchewkę niektórzy nazywają eliksirem młodości. Produkt ten charakteryzuje się wysoką wartością odżywczą i zdrowotną. Dostarcza szeregu związków o działaniu przeciwutleniającym, w tym m.in. beta karotenu.

Co ważne: 100 g marchewki dostarcza nam jedynie 33 kcal. Marchew surową klasyfikuje się także do grupy o niskim indeksie glikemicznym. To dziś "zajadamy" się marchewką.

Korzyści zdrowotne płynące ze spożywania marchewki - zachęcamy do lektury:

<https://irme.pl/miedzynarodowy-dzien-marchewki-dlaczego-warto-wlaczyc-marchew-do-codziennej-diety/>