

Nytta med grönsaker!

<i>Köks växter</i>	<i>Vitaminer</i>	<i>Egenskap</i>
Gul lök	A,B1,B2, B6,C,E,	Folacjn, karotener, kalium, fosfor o magnesium. Reducerar blodpropp, sänker LDL-kolesterolet, sänker blodtrycket o hindrar blodplättar att klumpas.
Schalottenlök	se gul lök	
Purjolök	se gul lök	
Gräs lök	se gul lök	Betydligt högre vitaminhalt!
Luft lök	se gul lök	
Pip- Salladslök	se gul lök	Blasten har högre vitaminhalt!
Vitlök	C, B1, B2 B6 o folacin	Den är verksamt mot bakterier, svampar, amöbor, parasiter o virus. Kan vara bättre än penicillin, sänker blodtrycket, slemlösande, har mineralerna selen, kalium, kalcium o fosfor.
Rödbeta		Har kost fiber, mycket kalium o vitaminer som folacin.
Morot	A, B6,C	Har hög halt av betakaroten som ger skydd mot cancer.
Palsternacka	B1, B2, B6 C, E o folacin	Rik på fibrer o mineraler, kalium, fosfor, kalcium o magnesium.
Persilja	E, B1, B2 B6 o folacin	Höga halter av betakaroten, kostfibrer mineralämnen, kalium, kalcium, fosfor, magnesium, järn o zink.
Rädisa	B o C	95 % vatten, mineraler.
Potatis	B o C	Bantningsmedel, 77% vatten,19% kolhydrater, 1,5% protein.
Tomater	B, C o E	93% vatten, men höga halter av karotener.
Bönor	B, C o E	Kostfibrer, många mineraler.
Ärter	A, B, C, E	Mycket proteinrika, karotener o mineraler.