ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥΤΙΜΟΙ ΣΥΜΜΑΧΟΙ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ!

ΕΝΙΣΧΥΟΥΝ ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΘΩΡΑΚΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΥ ΑΠΟ ΟΙΟΥΣ ΚΑΙ ΜΙΚΡΟΒΙΑ!

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΑΝΑΦΕΡΘΟΥΜΕ ΣΤΑ ΕΞΗΣ ΦΡΟΥΤΑ

ΓΙΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:

**ΤΟ ΜΗΛΟ:**

ΕΙΝΑΙ ΠΛΟΥΣΙΟ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ,ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ.ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΚΑΛΙΟ,ΑΣΒΕΣΤΙΟ,ΣΙΔΗΡΟ,

ΒΙΤΑΜΙΝΗ C ΚΑΙ ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α

**ΤΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ:**

ΣΠΟΥΔΑΙΑ ΠΗΓΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ C ,ΒΙΑΤΜΙΝΗ Β1 ΚΑΙ ΦΩΣΦΟΡΟ.ΕΧΕΙ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ.ΘΩΡΑΚΙΖΕΙ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

ΑΠΟ ΤΗ ΓΡΙΠΗ ΚΑΙ ΑΠΟ ΑΛΛΑ ΜΙΚΡΟΒΙΑ!

**ΤΟ ΑΧΛΑΔΙ:**

ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α,Β1,Β2 ΚΑΙ ΒΙΤΑΜΙΝΗ C,ΜΑΓΝΗΣΙΟ.ΒΟΗΘΑ ΠΟΛΥ ΣΤΗΝ ΥΠΕΡΤΑΣΗ ΚΑΘΩΣ ΕΠΙΣΗΣΜΕΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ.

**ΠΩΣ ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΤΗ ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ:**

ΠΟΛΥ ΕΥΚΟΛΑ ΠΑΙΔΙΑ:ΑΡΧΙΚΑ ΠΑΙΡΝΟΥΜΕ ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΜΠΩΛ,ΚΟΒΟΥΜΕ ΣΕ ΜΙΚΡΑ ΚΟΜΜΑΤΙΑ 'Η ΚΥΒΑΚΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΜΕ

ΜΕΤΑ ΠΡΟΣΘΕΤΟΥΜΕ ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΖΑΧΑΡΗΣ(1ΚΟΥΤΑΛΑΚΙ ΤΟΥ ΓΛΥΚΟΥ),ΜΕΤΑ ΒΑΖΟΥΜΕ ΚΑΝΕΛΑ ΣΕ ΣΚΟΝΗ ΚΑΙ ΤΕΛΟΣ ΒΑΖΟΥΜΕ ΛΙΓΟ ΛΙΚΕΡ (ΟΠΟΙΑ ΓΕΥΣΗ ΜΑΣ ΑΡΕΣΕΙ)

ΑΦΟΥ ΤΑ ΑΝΑΚΑΤΕΨΟΥΜΕ...ΒΑΖΟΥΜΕ ΤΟ ΜΠΩΛ ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ ΓΙΑ 12ΩΡΕΣ ΩΣΤΕ ΝΑ ΔΕΣΟΥΝ ΟΛΑ ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΟΙ ΟΥΣΙΕΣ ΤΟΥΣ!

ΚΑΛΗ  ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΠΑΙΔΙΑ!!