

10 λαχανικά εποχής που χρειάζεσαι τώρα!

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αυτά

είναι τα πιο γνωστά φθινοπωρινά λαχανικά και φρούτα εποχής για καλή υγεία και σωστή διατροφή.

1. Ένα μήλο την ημέρα, το φθινόπωρο βγάζει πέρα

Βρες την ποικιλία των μήλων που βρίσκονται στην καλύτερή τους φάση το φθινόπωρο και συγκεκριμένα το Σεπτέμβριο και τίμησέ τα. Υπάρχουν τα μήλα με την πορτοκαλί όψη, τα πράσινα μήλα, τα μήλα με τις ρίγες πάνω στο κόκκινο σώμα τους. Όπως και να έχει, μια light μηλόπιτα, ένας homemade μηλίτης είναι το κάτι άλλο για την περίοδο αυτή, που το παγωτό σου έχει γίνει βαρετό.

2. Οι πολύχρωμες πιπεριές

Μια μόνο κούπα πιπεριάς αυτής της εποχής, θα σου δώσει μόλις 30 θερμίδες αλλά 3 γραμμάρια φυτικών ινών και 200% του ποσοστού της βιταμίνης C που χρειάζεσαι μέσα στην ημέρα. Μια κούπα πιπεριάς, περιέχει και 10% της ημερήσιας συνιστώμενης ποσότητας σε βιταμίνες A, K και B6. Οι κόκκινες πιπεριές, όχι οι καυτερές, περιέχουν περισσότερη βήτα-καροτίνη σε σχέση με τις πράσινες και είναι πηγή και βιταμίνης E, για να αναπλάσεις την επιδερμίδα σου μετά από τόση καλοκαιρινή ηλιοθεραπεία.

3. Φασκόμηλο

Μια κουταλιά φασκόμηλο περιέχει μόλις 6 θερμίδες αλλά και Βιταμίνη A, σίδηρο και κάλιο. Ρίξε το φασκόμηλο στις συνταγές σου αλλά και στα ροφήματά σου!

4. Πράσο

Υπέροχο και πολύ πιο ασυνήθιστο στις σαλάτες ή τα φαγητά σου. Μια κούπα περιέχει 50 θερμίδες, 2 γραμμάρια φυτικών ινών και το 50% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας σε βιταμίνη K. Αντικατάστησε τα κρεμμύδια στα ζυμαρικά, το κοτόπουλο ή την ομελέτα με πράσο.

5. Σέλινο

Αρωμάτισε τις σούπες ή τα φαγητά της κατσαρόλας όπως το χοιρινό με σέλινο και ενίσχυσε την πράσινη διατροφή σου αθόρυβα.

Πηγή: Shape.gr