



INTERMEZZO

Caffè



**TRADICIONALNA
KAFA**
100 g, 200 g, 250 g, 500 g



FILTER KAFA
250 g, 500 g



**FILTER KAFA
BEZ KOFEINA**
250 g, 500 g



**ESPRESO KAFA ZA
KUĆNU UPOTREBU**
250 g



**ESPRESO KAFA ZA
KUĆNU UPOTREBU
BEZ KOFEINA**
250 g



**ESPRESO KAFA
U ZRNU
ZA UGOSTITELJE**
500 g



**ESPRESO KAFA
U ZRNU
ZA UGOSTITELJE
BEZ KOFEINA**
500 g

Naše proizvode možete naći u vašem gradu u sledećim trgovinama: Univerexport, Gomex, Metro C&C, Roda, Delta Maxi, Tempo, Trgopromet...

ili poručite na telefone:
011 3591 284, 064 83 99 057,
021 525 228, 063 539 784

www.intermezzocaffe.rs

TAJNE HRANE

Pim. dr med. Dušan Živić

CVEKLA Riznica zdravlja

Stari narodi, su prvo koristili samo njeno mesnato i debelo lišće. Koren je dugo bio nepravedno zapostavljen, kao tvrd, nesimpatičan i neupotrebljiv. Trebale su da prođu godine, da bi naučnici, njen najvredniju deo, uspeli da načine sočnim i dopadljivim.

Cvekla vodi poreklo od svoje divlje predhodnice, koja se i danas može naći na obalama Crnog i Sredozemnog mora. Ova dvogodišnja biljka vretenastog ili ovalnog korena, crvene boje i tamno zelenog lišća, predstavlja jedno od najkorisnijeg i najlekovitijeg povrća.

Energetska vrednost cvekla iznosi samo 45 Kcal. Sadrži 88 % vode, 1,5% belančevina i samo 0,1 % masti. Ima 9,4 % ugljenih hidrata, a dijetnih vlakana su zastupljena sa 2,5 %. Spada u namirnice koje se lako vare.

Cvekla sadrži gotovo sve važne minerale: Kalijum, Fosfor, Kalcijum, Magnezijum, Gvožđe, Fluor, Sumpor, Jod i dr. Važno je spomenuti sadržaj Kobalta, koji učestvuje u stvaranju vitamina B12. Ovaj vitamin se retko nalazi u namirnicama biljnog porekla, a izuzetno je značajan za stvaranje crvenih krvnih zrnaca. Njegov nedostatak može dovesti do perniciozne anemije. Zbog toga je cvekla izuzetno važna namirnica za stroge vegeterijance i važi za jedan od najboljih prirodnih lekova za malokrvnost. Bogata je vitaminima, pre svega vitaminom C, karotinom i vitaminima B grupe.

Lekovite osobine cvekle bile su poznate još pre dve hiljade godina. Danas se zna da ona, može biti od koristi u lečenju malarije, akutnih fibroznih bolesti, gripe, regulaciji krvnog pritiska. Zahvaljujući sadržaju joda, pomaže u borbi protiv ateroskleroze i usporava procese starenja. Sadržaj selena, štiti od slobodnih radikala. Deluje protiv upala zbog sadržaja salicilne kiseline. Poznato je da može uticati na suzbijanje rasta tumorskih ćelija, zahvaljujući pre svega crvenom pigmentu An-

tocijanu. Štiti i otklanja posledice štetnog zračenja.

Betain i Betain cvekle, pomažu jačanju krvnih sudova, regulisanju krvnog pritiska i holesterola. Podstiču metabolizam jetre i odbrambenih snaga organizma. Važno je napomenut, da je, za sve vrste lečenja, najbolje koristiti sveže ceđeni sok iz cvekla u količinama od ¼ do 1 lit. dnevno. Može mu se dodati sok od limuna i med. Lekovita moć cvekla i njena inače vrlo pristupačna cena, čine je izvorom zdravlja, svima dostupnim.

Pri kupovini, birajte cveklu male ili srednje veličine, tamno crvene boje, sveženih zelenih listova. Može se čuvati u frižideru kuvana do sedam dana a u zamrzivaču narezana ili u komadu i do 10 meseci. Listovi cvekla se mogu pripremati kao španać i blitva. Kao sok, sveža, kuvana i ukiseljena kao salata, poželjna je na trpezama preko cele godine.

www.dijetadrzivic.com

Sponzor rubrike TAJNE HRANE

DAN MLADOG PORTUGIZERA

Dođite da zajedno otvorimo prvo bure Mačkovog mladog PORTUGIZERA!

Trg Slobode
četvrtak
17. XI 2011.
u 17 h

www.mackovpodrum.co.rs

