

Warzywa



Warzywa są to rośliny wchodzące w skład jadłospisu człowieka .

Mogą być spożywane w całości lub w części.

Należy je jeść kilka razy dziennie.

Częścią jadalną warzyw są liście, kwiatostany, owoce, korzenie lub bulwy.



Warzywa mogą być spożywane surowe, gotowane, pieczone lub smażone.



Warzywa to jedna z najzdrowszych grup produktów spożywczych.



Warzywa zawierają dużo błonnika
i składników mineralnych.
Zawierają dużo witamin.

Jedz warzywa i pij sok,
będziesz zdrowy cały rok.

Warzywa cebulowe



cebula



czosnek



por

Warzywa kapustne



kapusta biała



kapusta czerwona



brokuł



jarmuż

Warzywa liściowe



sałata

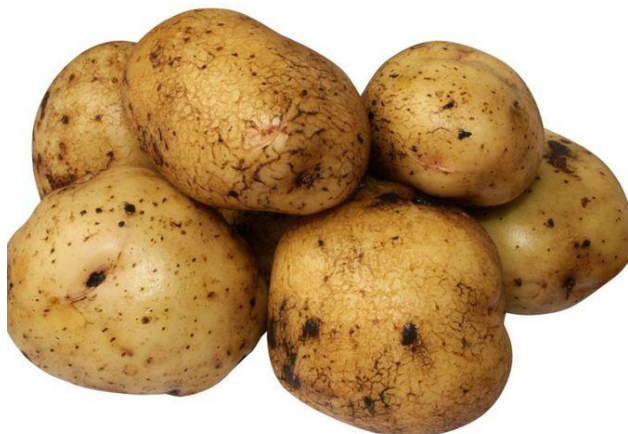


szpinak



endywia

Warzywa psiankowate



ziemniaki



pomidory



bakłażan

Warzywa korzeniowe



marchew



pietruszka



seler



burak ćwikłowy

Warzywa rzepowate



rzodkiewka



rzodkiew biała



czarna rzepa

Warzywa dyniowate



dynia



ogórek



cukinia

Warzywa strączkowe



fasola biała



fasola czerwona



groszek cukrowy



bób