

//

Koniecznle przeczytaj

[Dieta Dobrych Produktów](#)

Kupisz Tutaj

Wśród produktów zalecanych w żywnieniu Optymalnym dr Kwaśniewski na 5 miejscu wymienia:
5. Oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, orzechy włoskie, laskowe, inne orzechy oraz jadalne nasiona oleistych.

Podobnie orzechy włoskie są polecane chyba przez wszystkie szkoły dietetyczne.

Po przeczytaniu wielu informacji na temat Orzechów, wybraliśmy do omówienia najbardziej dostępne i zawierające chyba najwięcej dobrego budulca dla Zuchwałych - Orzechy Włoskie.

Uwaga:

Łatwo dostępne w każdym sklepie wiórki kokosowe są konserwowane siarką, paskudnie pachną i nie chyba nie nadają się do spożycia. My na wszelki wypadek ostrzegamy.

Orzechy włoskie w 100 gramach zawierają:

Białko - 15g Tłuszcz - 60.3 Węglowodany - 18

30 - 40 gramów orzechów włoskich dziennie jest zalecane ze względu na serce i na dokarmianie mózgu, który apetyt ma isticie nienasycony,

Chcąc się pozbyć wielu chorób i poprawić sprawność mózgu

Jedz Orzechy Włoskie!

Zdrowe. Dobre. Tanie,



[Dzień Dobrych Produktów](#) [Wszystkie produkty](#) [Kupisz Tutaj](#) [Dziękujemy](#)

Kupisz Tutaj

//



Nasze Zuchwane Zarcie