

Kvajája (Guajava) :

Tropické ovocie príjemnej sladkej chuti. Jeho veľkým pozitívom je, že obsahuje viac, než dvojnásobok vitamínu C oproti pomaranču.



Jedna porcia tohto exotického ovocia poskytuje takmer 300 % ODD^[1] tohto vitamínu. Tým poskytuje dostatočnú ochranu pred baktériami a vírusmi. Zároveň je jedným z najlepších zdrojov diétnej vlákniny, navyše obsahuje aj betakarotén, silný antioxidant zabraňujúci poškodeniu buniek a tiež draslík, podieľajúci sa na udržiavaní normálneho krvného tlaku a činnosti srdca. Potešujúcou správou je tiež to, že obsahuje málo tuku a necelých 50 kalórií.

^[1] Odporučená denná dávka.

[Ananás](#); [Camu camu](#); [Mango](#); [Melón, žltý, vodový \(červený\)](#); [Kantalup](#), [Honeydew](#), [Charentains](#), [Galia](#); [Papája](#).

Zdroje

Prevzaté a upravené z:

- <http://fit.server.sk/vyziva/doprajte-si-zdravu-exotiku-aj-na-tanieri/>.