

Follow me  
TO BE HEALTHY!



#400GCHALLENGE

## DOKOŁA ŚWIATA Z OWOCAMI I WARZYWAMI: WŁOCHY

Europa znów się otwiera, ale wciąż można poznawać smaki Włoch bez kłopotliwych podróży!

W ostatniej części naszej trzyczęściowej serii udajemy się do kraju pizzy, makaronu i wielu innych potraw! Pokażemy Ci tę stronę Włoch, której być może nigdy wcześniej nie widziałeś – oczywiście, za pomocą przepisów z wykorzystaniem owoców i warzyw.

KARCZOCHY Z OLIWĄ, CZOSNKIEM, OREGANO I MIĘTĄ TO WŁOSKI KLASYK<sup>1</sup> I TWÓJ ORGANIZM BĘDZIE CI ZA NIEGO WDZIĘCZNY!

KARCZOCHY

TRAVEL

DLACZEGO?

KARCZOCHY SĄ BOGATE W BŁONNIK I STANOWIĄ ŹRÓDŁO FOLIANÓW, KTÓRE BIORĄ UDZIAŁ W PRAWIDŁOWEJ SYNTEZIE AMINOKWASÓW I PRAWIDŁOWYM TWORZENIU SIĘ KRWI.<sup>2</sup>

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE  
A HEALTHY LIFESTYLE.



KAMPANIA FINANSOWANA  
Z POMOCĄ UNII EUROPEJSKIEJ

<sup>1</sup><https://anitalianinmykitchen.com/artichokes-alla-romana/>  
<sup>2</sup>[https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/artichaut/?tab=allegations\\_nutritionnelles](https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/artichaut/?tab=allegations_nutritionnelles)

Treść niniejszej kampanii promocyjnej wyraża poglądy wyłącznie jej autora, za którą ponosi on bezwzględną odpowiedzialność. Komisja Europejska ani Europejska Agencja Wykonawcza ds. Badań Naukowych (REA) nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za potencjalne wykorzystanie zawartych w niej informacji.