

Hälsotoppen

Att frukt och grönsaker är nyttigt känner de flesta av oss till. Men vet du till vilka som innehåller flest vitaminer, mineraler, fibrer och antioxidanter? Spana in rankinglistan för de näringstätaste frukterna och grönsakerna! (Grönsallad kan du äta för den goda smakens skull.)

Frukt & grönt topp 15

- 1 Broccoli
- 2 Brysselkål
- 3 Grönkål
- 4 Böngroddar
- 5 Sparris
- 6 Blomkål
- 7 Morot
- 8 Kronärtskocka
- 9 Kål
- 10 Tomat
- 11 Lök
- 12 Apelsin
- 13 Majs
- 14 Banan
- 15 Gurka



Gissa vitaminbomben!

Vilken är tätast på c-vitamin?

Röd paprika, Apelsin, Citron

Rätt svar: Röd paprika (100 gram innehåller mer än 3 gånger dagsbehovet)

Vad är rikast på järn?

Kiwi, Broccoli, Banan

Rätt svar: Broccoli (innehåller dessutom A-vitamin, C-vitamin, vissa B-vitaminer och E-vitamin)

Vilken innehåller mest A-vitamin?

Äpple, päron, morot

Rätt svar: Morot (en morot innehåller dubbla dagsbehovet)

I vad hittar du mest E-vitamin?

Gurka, Spenat, Mangold

Rätt svar: Spenat (den innehåller 33% mer E-vitamin än mangold, medan gurkan inte innehåller någon alls)

Vem är bäst på B-vitaminer?

Gröna bönan, bananen, kokosnöten

Rätt svar: Gröna bönan (E-vitamin, selen, järn, kalcium, C-vitamin, kalc och folsyra är den också bra på)

