



Лето – это не только отдых и солнце, но и отличная возможность позаботиться о своем здоровье заранее. Самое время насытить организм витаминами, чтобы встретить зиму с крепким иммунитетом. Что стоит включить в рацион? Предлагаем сезонную подборку по месяцам.

□ Июнь радует свежей зеленью: добавляйте в блюда листовой салат, руколу, кинзу. Из фруктов – нектарины, персики, абрикосы. Ну и, конечно, первые ягоды – черешня, клубника, земляника.

□ Июль – сезон сочной малины и смородины. На рынках много моркови, капусты, томатов, баклажанов. Не забывайте про петрушку, укроп и ароматные летние яблоки.

□ Август – пик урожая! В рационе – кукуруза, молодой горошек, кабачки, кольраби, сладкий перец. Из зелени – щавель, орегано, розмарин. А еще спелые сливы, груши, дыни, арбузы, голубика и ежевика.

Каждый месяц лета – это вкус, аромат и польза.