

Banánt az életért!



A banán háromféle természetes cukrot tartalmaz: sucrózt, fruktózt és glukózt. Ezek, a gyümölcsben lévő természetes élelmi rostokkal együtt, mint energiabomba hatnak ránk. Kutatások igazolják, hogy már napi két banán elegendő energiát szolgáltat 90 perc kemény fizikai munka elvégzéséhez. Nem csoda, hogy a világ legsikeresebb sportolóinak asztaláról sem hiányzik.

[Bővebben>>>](#)