

Ladda med blåbär

Färska, frusna och torkade blåbär är fulla med antioxidanter, C-vitamin och fibrer och har lågt GI. De motverkar för tidigt åldrande, demens, urinvägsinfektion, cancer och hjärt- kärlsjukdomar. Ett tips: Hinner du inte ut och plocka kan du beställa svenskt blåbärspulver. Från Immun, **189 kr** för 120 g.

Källa: Linköpings Hälsouniversitet

