

ללא ספק, היא אחד המאכלים האהובים עלי...
בעיקר כשאני מוסיף לה שמן זית, שום ופטרוזיליה.
טחינה היא מאכל בריא, מפוצץ בסידן ובסיבים תזונתיים
המקנים לי תחושת שובע לכמה שעות טובות!
אין המדובר על טחינה של סלטי "מיקי" או "צבר", אלא טחינה
גולמית שמורכבת מ-100% שומשום טחון ועדיף שומשום מלא,
כזה שמכיל קרוב ל-1000 מ"ג סידן. כמובן שיש המון חברות
ש"נראות טוב" על המוצר, אבל לא בהכרח שיש שם מספיק
סידן...

איך תדעו?

פשוט תעיפו מבט בתווית המזון. יש טחינות שמכילות 80-170
מ"ג סידן ויש כאלה שמכילות גם יותר מ-1000 מ"ג, כמו הטחינה
האתיופית למשל.

אז מהו הסוד של השומשום?

גרעין השומשום עשיר בסידן,

חומצות אמינו וחומצות שומן בלתי

רוויות החיוניות לגוף, ויטמינים

מקבוצת ה-B, חלבון וברזל.

בקיצור, אל תוותרו עליו, ויותר מכך-

אל תתנו לילדים שלכם לוותר עליו!

הם חייבים את הסידן הזה כבר

עכשיו!!

