

algák

10-szer gazdagabbak ásványi anyagokban, mint a zöldségek, és kiemelkedően gazdagok különféle vitaminokban, ezért csupán kis mennyiségben, de rendszeresen ajánlott a fogyasztásuk.

Főbb algafajták:

Wakame 1-2 bélyegnyi/nap (levesekhez, salátákhoz)

Kombu 1-2 bélyegnyi/nap (babfélék, gabonafélék főzéséhez, levesekhez)

Nori ½ lap/nap (szusihoz, rizsgombóchoz, pehelyként ízesítésre)

Arame ½ csészényi/hét (önálló ételként)

Hiziki ½ csészényi/hét (önálló ételként)

Agar-agar 2 ek/hét (desszertekhez, aszpik készítéshez)