



# Aronia dried

rich source of dietary fiber, iron & Vitamin C

sušena aronija bogat izvor na dietetski vlakna, železo i vitamin C

Per 30g

Calories 407kJ/ 97kcal

5%\*

\* GDA

GMO free

net weight 100g



# Aronia dried

sušena aronija bogat izvor na dietetski vlakna, železo i vitamin C



**EN** BE GOOD SUPERFOOD - DRIED ARONIA. Allergen info: May contain traces of sesame, gluten, soybean and nuts. Store in a dry, dark and cool place. Country of origin: Serbia. **MK** BE GOOD SUPERFOOD - SUŠENA ARONIJA. Alergen info: Može da sadrži tragovi od susam, gluten, soja i jatkasti plodovi. Da se čuva na suvo, tamno i hladno mesto. Zemlja na poteklo: Srbija. **AL** BE GOOD SUPERFOOD - ARONIA E THATË. Alergen info: Mund të përmbajë pjesë të susamit, gluten, sojës dhe bërrthama të frutave. Të ruhet në vend të thatë, të errët dhe të ftohtë. Vendi i prejardhjes: Serbia. **SR/MNE** BE GOOD SUPERFOOD - SUŠENA ARONIJA. Informacije o alergenima: Može da sadrži tragove susama, glutena, soje i orašastih plodova. Čuvati na suvom, tamnom i hladnom mestu. Zemlja porekla: Srbija. **HR/BiH** BE GOOD SUPERFOOD - SUŠENA ARONIJA. Informacije o alergenima: Može da sadrži tragove sezama, glutena, soje i orašastih plodova. Pohranite na suhom, tamnom i hladnom mjestu. Zemlja podrijetla: Srbija. **DE** BE GOOD SUPERFOOD - GETROCKNETE ARONIABEEREN. Allergienhinweis: kann Spuren von Sesam, Gluten, Soja und Nussfrüchten enthalten. Kühl, trocken und dunkel lagern. Herkunftsland: Serbien. **SLO** BE GOOD SUPERFOOD - POSUŠENA ARONIJA. Alergen info: Lahko vsebuje sledi sezama, glutena, soje in oreščkov. Hranite na suhem, temnem in hladnem mestu. Zemlja porekla: Srbija.

Nutrient Value/ Нутритивна вредност/Vlera ushqyese/Nutritivna vrednost/Nährstoffe: 100g/r

Energy value/Eнергетска вредност/Vlera energjetike/Energetska vrednost/Brennwert: ...	1356kJ/324kcal
Total Fat/Вкупни масти/Total yndyrja/Ukupno masti/Fett insgesamt: .....	0g
Carbohydrates/Јарглехидрати/Karbohidratet/Ugljeni hidrati/Kohlenhydrate: .....	66g
Of which sugars/Од кои шеќери/Nga të cilat sheqerna/Od kojih šećera/Davon Zucker: .....	27g
Dietary fiber/Диететски влакна/Fibra dietik/Dijetetska vlakna/Nahrungsfaser: .....	38g
Protein/Протеини/Proteina/Belančevine/Eiweiß: .....	3g
Salt/Con/Kripë/So/Salz: .....	0g
Cholesterol/Холестерол/Kolesterol/Holesterol/Cholesterol: .....	0mg
Iron/Железо/Hekur/Gvožđe/Eisen: .....	6.2mg
Vitamin C/Витамин Ц/Vitamina C/Vitamin C/Vitamin C: .....	16mg

## АРОНИЈА

Аронијата е овошје со бобичеста форма, кое најмногу наликува на плод од боровница.

Таа се смета за супер храна и лек.



Сушената аронија е богат извор на витамини, особено на витамин Ц. Содржи калциум, железо, калиум, фосфор и јод. Содржи голема концентрација на антиоксиданси (танини, биофеноли, флавоноиди, антоцијанини, катехини). Затоа е корисна во превенција на малигни заболувања. Освен тоа, аронијата

содржи редот овошен шеќер-сорбитол.

Здравствениот бенефит од користење на аронијата е огромен. Од лековитите својства што и ги препишуваат најмогу се користи за прочистување на крвта, ја подобрува циркулацијата, ги спречува болестите на срцето, ја ублажува мигрената и главоболката, го регулира крвниот притисок и холестеролот, поволно делува на цревата и желудникот, ги намалува воспалителните процеси, ја регулира работата на тироидната жлезда, го спречува развојот на вирусните и бактериските инфекции, го регулира шеќерот во крвта.

Сушената аронија може да ја конзумирате за време на појадок поточно за енергичен почеток на денот додадете ја во чај, оброк од мусли, овесни каша, пецива, овошни салати, смуди, шејкови, за грицкање самостојно или во комбинација со друго сушено или јаткасто овошје.

Препорачана дневна доза 10-15 зрнца или 20-30 грама.