**[Železo, magnezij in kalcij](http://www.ognjic-logatec.si/uporabni-nasveti/zelezo-magnezij-in-kalcij)**



Če vam manjka železa, magnezija in kalcija naredite limonado z žličko [**melase**](http://www.zazdravje.net/kje_se_dobi.asp?kat=2&prod=19). Vitamin C pospeši resorbcijo železa in kalcija. Z dvema žličkama melase na dan pa boste pokrili dnevne potrebe po the pomembnih rudninah.   
  
**Melasa *( Vitam )***   
  
**Originalna črna melasa iz sladkornega trsa.**   
  
Applefordova melasa, ki jo pridobivajo s stiskanjem. Proizvod stiskanja je sok, bogat z mineralnimi snovmi. Ni rafiniran in ne vsebuje nobenih dodatkov ali konzervansov. Bogata s kalijem, kalcijem, magnezijem in železom. Že z 2 čajnima žličkama melase prispevamo h kritju dnevnih potreb po teh vitalnih snoveh. Poleg tega, vsebuje melasa tudi organski fosfor, baker in krom.   
  
**Uporaba**:

Okus in barva melase se odlično ujema s sladicami na osnovi čokolade. V testu, ki mu dodajate kakav, lahko del sladkorja nadomestite z melaso.

Odlična je tudi kot nadomestilo sladkorja v kakavovih – napitkih (Zdrav kakav: sojino »mleko, eko-kakav in žlica melase). Z njim lahko sladkate zdrob ali kuhane žitne kaše (npr. ovseni kosmiči, z rozinami, melaso in kockico čokolade).

Okus se odlično ujema tudi s kislim sadjem. Če boste limonado ali pomarančni sok sladkali z melaso, bo izkoristek kalcija in železa še večji.

Na enak način jo lahko kombinirate s čajem iz šipka ali hibiskusa.

Okus melase se dobro ujema tudi z žitno kavo. 1 BE je 17gr.   
  
**Sestavine:**

Vsebnost rudnin v 25g (2 polni čajni žlički)

* Kalcij 671 mg
* Magnezij 214mg
* Železo 22,3mg
* Kalij 2421mg

**Hranilne vrednosti v 100g:**

* Energijska vrednost (KCal)    288
* Beljakovine (g)                    2,1
* Maščobe (g)                       0,2
* Ogljikovi hidrati (g)             69,4

Spodaj v datoteki je priložen dokument na temo magnezija. (v hrvaškem jeziku)

[http://www.weebly.com/weebly/images/file_icons/rtf.png](http://www.ognjic-logatec.si/uploads/6/4/0/9/6409875/zanemareni_mineral_mgcl.doc)

|  |
| --- |
| **Zanemarjeni mineral MgCl** |

[**Download File**](http://www.ognjic-logatec.si/uploads/6/4/0/9/6409875/zanemareni_mineral_mgcl.doc)