

12.04 Dzień Czekolady



Zalety

Czekolada poprawia samopoczucie - podczas jej spożywania wydzielają się endorfiny. Zapobiega procesowi starzenia się organizmu i zapobiega rozwojowi chorób serca i nowotworów.



Wady

Czekolada jest bogata w tłuszcze i uboga w składniki odżywcze. Należy pamiętać, że nadmierne spożywanie czekolady wpływa negatywnie na zęby i może przyczynić się do pojawienia się próchnicy.



Czekolady z dodatkami



z orzechami



z bakaliami



z owocami



z nadzieniem



ze skórką pomarańczy