



Dlaczego warto jeść wołowinę?

Wołowina to źródło wielu witamin, składników i minerałów, które pozwalają naszym organizmom dobrze funkcjonować i rozwijać się.

Jest cennym źródłem białka i żelaza.

Zawiera duże ilości kreatyny, poprawia wydajność i siłę mięśni, wspomaga ich wzrost oraz przyspiesza spalanie tłuszczu.

Zawiera duże ilości witaminy z grupy B (B6, B12) co wpływa pozytywnie na układ nerwowy, wspomaga tworzenie czerwonych krwinek. Dzięki B12 mamy lepszy nastrój, pamięć i koncentrację.

W mięsie wołowym znajdziemy duże pokłady potasu, magnezu i cynku. Pierwiastki te wspomagają proces przemiany materii, usprawniają działanie układu nerwowego, stanowią budulec kości, mięśni i stawów.

Wołowina zawiera L-karnitynę, która pozytywnie wpływa na układ krążenia, a także wspiera terapię otyłości.

