

Cuprins

Introducere.....	9
1. Citricele. Un mic dejun sănătos și plin de vitamine.....	11
Lămâia.....	14
Mandarinele.....	17
Pomelo.....	21
Portocalele.....	24
Grepfrutul.....	28
Clementinele.....	31
Mineolele.....	33
Kumquatul.....	35
2. Fructele exotice de iarnă. O alegere	
potrivită de sezon.....	36
Kaki.....	37
Ananas.....	38
Mango.....	40
Litchi.....	41
Papaya.....	43
Fructul pasiunii.....	44
Carambola.....	45
Pitaya.....	47
Rodia.....	48

1

Citricile

Un mic dejun sănătos și plin de vitamine

Un prim pas este să ne începem ziua cu sucuri proaspete de fructe. Ne vor oferi vitaminele și enzimele atât de necesare și ne vor da energie să ieșim din casă, chiar dacă frigul de afară nu este deosebit de prietenos cu noi. Iar cele mai potrivite fructe pentru acest sezon sunt citricile. Și aici avem suficiente posibilități de alegere ca să ne oferim în fiecare zi un suc cu o aromă deosebită.

Cele mai întâlnite citrice sunt portocalele,