

Indiánská polévka Ontario

- ✓ obsahuje rýži natural míchanou s tzv. divokou rýží, což jsou plody severoamerické trávy *Zizanie vodní*, tuto polévku doplňuje červená čočka, fazole mungo a kořenová zelenina.

Zelené fazole mungo

- jsou lehce stravitelné.
- snižují zánětlivost.
- obsahují oligosacharidy, tudíž nenadýmají.
- obsahují hodně vlákniny.
- jsou známé pro svoji snadnou stravitelnost.