**Biała kapusta wspomaga układ odpornościowy, a to za sprawą dużej zawartości witaminy C. Spożycie 100 g dostarcza ponad 40% dziennego zapotrzebowania na witaminę K. Warzywo to reguluje również pracę jelit, a także obniża poziom złego cholesterolu we krwi.**

**Biała kapusta wspomaga układ odpornościowy, a to za sprawą dużej zawartości witaminy C. Spożycie 100 g dostarcza ponad 40% dziennego zapotrzebowania na witaminę K. Warzywo to reguluje również pracę jelit, a także obniża poziom złego cholesterolu we krwi. Przyśpiesza wydalanie toksyn oraz odkwasza organizm.?**

Biała kapusta wspomaga układ odpornościowy, a to za sprawą dużej zawartości witaminy C. Spożycie 100 g dostarcza ponad 40% dziennego zapotrzebowania na witaminę K. Warzywo to reguluje również pracę jelit, a także obniża poziom złego cholesterolu we krwi. Przyśpiesza wydalanie toksyn oraz odkwasza organizm.?