

# Skórka kiwi – czy warto jeść kiwi ze skórą i jakie ma właściwości

Odkryj nieznane właściwości skórki kiwi, która zawiera trzykrotnie więcej błonnika niż miąższ. Poznaj wartości odżywcze i korzyści zdrowotne płynące z jedzenia kiwi ze skórą według najnowszych badań z 2023 roku.