

Herned, läätsed ja oad on parimad valguallikad! Kuidas ja kui palju kaunvilju süüa ja kuidas seedesüsteemi nendega harjutada

Adamberg, Signe; Adamberg, Kaarel omamaitse.delfi.ee 2025 <https://omamaitse.delfi.ee/artikkel/120369027/tunne-toitu-herned-laatsed-ja-oad-on-parimad-valguallikad-kuidas-ja-kui-palju-kaunvilju-suua-ja-kuidas-seedesusteemi-nendega-harjutada>

Teravili ja kaunvili : 1000 tera massi määramine = Cereals and pulses : determination of the mass of 1000 grains (ISO 520:2010)

2012 https://www.ester.ee/record=b2867070*est

Üks kaunviljapäev nädalas teeb tervisele head

Adamberg, Kaarel; Adamberg, Signe Oma Maitse 2025 / lk. 60-62 : fot https://www.ester.ee/record=b2069719*est