

Superfoods für jede Jahreszeit

✓ Reich an Antioxidantien

✓ Perfekt für einen gesunden Lebensstil

Frühjahr



Himbeeren, Erdbeeren, Blaubeeren

Reich an Vitamin C und Folsäure, die das Immunsystem und die Zellgesundheit unterstützen.



Spinat

Enthält viel Vitamin A, C und E sowie Eisen für die Energieversorgung.



Spargel

Ein Superfood mit Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien.

Sommer



Wassermelone

Enthält u.a. Vitamin A und C. Ist reich an Lycopin, das entzündungshemmend wirkt. Ideal zur Hydratation.



Tomaten

Enthalten viel Vitamin C, Kalium und sekundäre Pflanzenstoffe, für ein starkes Immunsystem und schöne Haut.



Paprika

Liefert Vitamin C und Beta-Carotin, die Zellen schützen und die Hautgesundheit fördern.

Herbst



Kürbis

Enthält Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und die Zellen schützt.



Äpfel

Reich an Vitamin C und Polyphenolen, die u.a. entzündungshemmend wirken.



Baumnüsse

Eine hervorragende Quelle für Vitamin E und Omega-3-Fettsäuren.

Winter



Grünkohl

Enthält eine hohe Menge an Vitamin A, C, E und K sowie B-Vitamine.



Rote Beete

Fördert die Durchblutung, ist reich an Eisen und Folsäure.



Orangen

Ein Klassiker im Winter. Reich an Vitamin C zur Stärkung des Immunsystems.