

# À chaque saison ses super-aliments

✓ Riches en antioxydants

✓ Parfaits pour un mode de vie sain

## Printemps



### Framboises, fraises et myrtilles

riches en vitamine C et en acide folique qui soutiennent le système immunitaire et la santé des cellules.



### Épinards

contiennent beaucoup de vitamines A, C et E ainsi que du fer pour un apport en énergie.



### Asperges

un super-aliment qui contient des fibres, des vitamines, des minéraux et des substances végétales secondaires.

## Été



### Pastèques

riche en lycopène, qui protège la peau des dommages causés par le soleil, et une excellente source d'hydratation.



### Tomates

contiennent beaucoup de vitamine C, de potassium et de substances végétales secondaires, pour un système immunitaire fort et une peau en pleine santé.



### Poivrons

procurent de la vitamine C et du bêta-carotène qui protègent les cellules et favorisent la santé de la peau.

## Automne



### Courges

contiennent du bêta-carotène transformé en vitamine A dans l'organisme et qui protège les cellules.



### Pommes

riches en vitamine C et en polyphénols qui ont notamment un effet anti-inflammatoire.



### Noix

une excellente source de vitamine E et d'acides gras oméga 3.

## Hiver



### Chou frisé

contient de grandes quantités de vitamines A, C, E et K ainsi que des vitamines B.



### Betteraves rouges

favorisent la circulation sanguine, riches en fer et en acide folique.



### Oranges

un classique de l'hiver. Riches en vitamine C pour un système immunitaire renforcé.