

Superfood per ogni stagione

- ✓ Ricchi di antiossidanti
- ✓ Perfetti per uno stile di vita sano

Primavera



Lamponi, fragole e mirtilli

ricchi di vitamina C e acido folico, che supportano il sistema immunitario e la salute delle cellule.



Spinaci

contengono molta vitamina A, C ed E, oltre al ferro che dà energia.



Asparagi

un superfood che contiene fibre, vitamine, minerali e fitonutrienti secondari.

Estate



Anguria

ricca di licopene, che protegge la pelle dalle scottature solari e ideale per l'idratazione.



Pomodori

contengono molta vitamina C, potassio e fitonutrienti secondari, per un sistema immunitario forte e una bella pelle.



Peperoni

apportano vitamina C e beta-carotene, che proteggono le cellule e contribuiscono alla salute della pelle.

Autunno



Zucca

contiene beta-carotene, che nell'organismo viene trasformato in vitamina A e protegge le cellule.



Mele

ricche di vitamina C e polifenoli, che tra l'altro esplicano un'azione antinfiammatoria.



Noci

un'eccellente fonte di vitamina E ed acidi grassi omega-3.

Inverno



Cavolo riccio

contiene quantità elevate di vitamina A, C, E e K, oltre a vitamine del gruppo B.



Barbabetola rossa

migliora la circolazione sanguigna ed è ricca di ferro e acido folico.



Arance

un classico in inverno. Ricche di vitamina C che rinforza il sistema immunitario.