

Mangiare di stagione a Marzo

Frutta e verdura per stare bene

LloydsFarmacia

vivi la salute



✓ **Asparagi:** ricchissimi di acqua apportano inoltre Vitamina C, E, B, ferro e fosforo; contribuiscono a ridurre colesterolo e trigliceridi. Sono una fonte di carotenoidi (alfa e beta-carotene, luteina/zeaxantina). Stimolano la diuresi e il funzionamento intestinale.



✓ **Agretti:** apportano ferro, fosforo, caroteni, vitamina C, Vitamina A, Sali minerali e clorofilla.



✓ **Carciofi:** oltre ad essere una eccellente fonte di acqua e fibre contengono Sali minerali come Calcio, Fosforo e Magnesio. Hanno proprietà disintossicanti e diuretiche.



✓ **Cipollotti:** contribuiscono ad abbassare la pressione alta e il colesterolo; sono ricchi di potassio e magnesio.



✓ **Nespole:** Contengono vitamine A, B, C, sali minerali, in particolare potassio e acido formico, una fibra alimentare che ne determina il tipico gusto amarognolo. Hanno potere antiossidante e Grazie alla elevata concentrazione di acqua hanno spiccate proprietà diuretiche.



✓ **Pere:** sono ricche di vitamine del gruppo B e sali minerali come Calcio e Potassio, apportano una alta percentuale di acqua e un discreto quantitativo di fibre.



✓ **Broccoli, cavolfiori e cavolo cappuccio:** apportano Sali minerali (calcio, potassio, ferro e iodio e zolfo) vitamine A, B, e C. Hanno proprietà antitumorali ed esercitano un'azione protettiva sul cuore.



✓ **Finocchi:** poveri di calorie ma ricchissimi di acqua e fibre, sono utili alla digestione. Contengono diversi Sali minerali e Vitamine come A, K, C e acido folico.



✓ **Sedani:** ipocalorici e ricchissimi di acqua, aiutano la digestione e combattono la ritenzione idrica, contengono anche vitamina A e Potassio.



✓ **Spinaci:** sono una risorsa preziosa di minerali come potassio, magnesio e Ferro; sono ricchi di vitamina A e carotenoidi.



✓ **Kiwi:** sono una ottima fonte di vitamina C (85 mg ogni 100 g), Vitamina B ed E, Calcio, Fosforo e Magnesio. Esercitano attività immunostimolante e grazie all'alto contenuto di fibre favoriscono il transito intestinale.



✓ **Pompelmi:** rappresentano un concentrato di fibre e vitamine A, B, e C e di flavonoidi, che sono potenti antiossidanti. Contengono il limonene, una sostanza antitumorale che conferisce il tipico gusto acido.