

# Mangiare di stagione a Luglio

Frutta e verdura per stare bene

## LloydsFarmacia

vivi la salute



✓ **Rucola:** la rughetta dal sapore acidulo che esalta i piatti freddi estivi. Aiuta la digestione ed è ricca di Vitamine B, Vitamina C, A, K, Calcio, Magnesio, Fosforo, Luteina e Zeaxantina.



✓ **Peperoni:** rossi, verdi e gialli dalla polpa fragrante e profumata. Crudi o cotti, i peperoni sono un ingrediente allegro per pinzimonio e contorni saporiti con tante vitamine A, C e antiossidanti come la luteina.



✓ **Carote:** ortaggi con il contenuto più alto di betacarotene, le carote proteggono non solo la pelle, ma anche la digestione per l'apporto di fibre e antiossidanti.



✓ **Anguria:** zuccherina e piena di acqua al 92%, il rosso dell'anguria inaugura l'estate e le giornate in spiaggia o in campagna. Un'alleata per cuore e circolazione grazie alla citrullina, ma attenzione agli zuccheri, 8%, per chi soffre di diabete.



✓ **Prugne:** le susine e le tante varietà di luglio, reintegrano le fibre, proteggono l'intestino e favoriscono la peristalsi, oltre a fornire una buona dose di Vitamine A, C e B con Potassio, Magnesio, Calcio e Fosforo.



✓ **Lattuga:** presente nell'orto in tante varianti, Lollo o Riccia, Romana o Iceberg, comunemente chiamata "insalata", reidratata, apporta fibre e Vitamine essenziali per affrontare il caldo.



✓ **Patate:** novelle in maggio-giugno, la patata è una riserva di amidi e un alimento ricco di Selenio che si presta alle preparazioni più svariate, molto gradita dai bambini.



✓ **Ribes:** rosso o nero, il ribes è usato fin dall'antichità sia per insaporire arrosti sia in farmacia come rimedio per la cistite (rosso) o come antistaminico (nero). Il Ribes bianco è detto anche Uva Spina. Ricchi di calcio, ferro, sodio, zinco, fosforo e potassio con tante Vitamine A, C, K e licopene.



✓ **Limoni:** dei laghi, di Sorrento o di Sicilia, un concentrato di Vitamina C e profumi energizzanti per bevande dissetanti, sorbetti digestivi o aroma per le pietanze.