

Mangiare di stagione a Ottobre

Frutta e verdura per stare bene

LloydsFarmacia

vivi la salute



✓ **Spinaci:** fonte preziosa di minerali come magnesio, potassio e fosforo. L'alto contenuto di acido folico aiuta a rafforzare il sistema immunitario.



✓ **Radicchio:** costituito per il 94% da acqua, esercita un'azione depurativa e diuretica. Ricco di fibre e sali minerali come fosforo, calcio e potassio.



✓ **Zucca:** un ortaggio povero di calorie e di zuccheri, ideale per chi presenta problemi digestivi. Fonte preziosa di betacarotene che ha la funzione di mantenere in salute la pelle e la vista. I semi di zucca, inoltre, sono ricchi di magnesio e omega 3.



✓ **Cachi:** ricchi di vitamina C, betacarotene e potassio. Una vera e propria sferzata di energia (70 kcal per 100 gr) per chi pratica attività sportiva.



✓ **Melagrana:** è un concentrato di antiossidanti, utili a contrastare l'azione dei radicali liberi e la conseguente ossidazione cellulare. Grazie ad un elevato contenuto di potassio (290 mg per 100 gr) protegge il cuore e le arterie.



✓ **Bietole:** povere di calorie ma ricchissime di vitamina C, provitamina A e folati. Aiutano la digestione e hanno effetto antidiabetico, antinfiammatorio e antiossidante.



✓ **Verza:** contiene aminoacidi essenziali e molte vitamine del gruppo A, B e C. Inoltre, agisce sui disturbi digestivi contrastando la stitichezza.



✓ **Funghi:** offrono un importante apporto di sali minerali tra cui troviamo selenio, calcio, fosforo e potassio. Sono ricchi di vitamine del gruppo B2, ma soprattutto di vitamina D, una vitamina rara, che si ricava principalmente dall'esposizione alla luce del sole.



✓ **Fichi d'India:** ricchi di vitamine del gruppo B e C. Hanno effetto antiossidante e antinfiammatorio.



✓ **Mele:** ricche di acqua, fibra, vitamina C e antiossidanti. L'elevato contenuto di potassio contribuisce al buon funzionamento del sistema nervoso e muscolare.