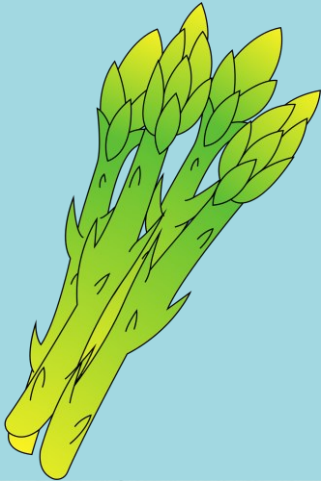


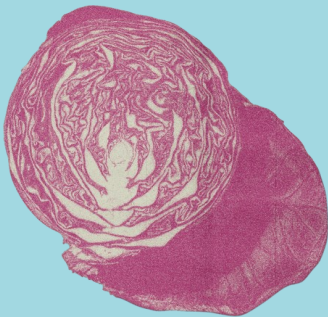


FRUITES I VERDURES HIVERN

FEBRER



Espàrrec de marge: és una excel·lent font de nutrients, com vitamines A, C, E i K, que recolzen la salut ocular, immunològica i de la pell. A més, és baix en calories i ric en fibra, cosa que afavoreix la digestió. Conté antioxidants com els flavonoides, que tenen propietats antiinflamatòries i protectores contra el dany cel·lular. També és una bona font de folat, la qual cosa és essencial per a la salut cel·lular i la formació de glòbuls vermells.



Col Lombarda: És rica en vitamina C, que enforteix el sistema immunològic i promou una pell saludable; i en vitamina K, que és clau per a la salut òssia i la coagulació sanguínia. També conté antioxidants com els antocians, que li donen el color morat i protegeixen el cos contra el dany cel·lular i la inflamació. A més, té un alt contingut de fibra, cosa que afavoreix la digestió i pot ajudar a mantenir nivells saludables de colesterol.



Cogolls de Tudela: és una varietat d'enciam tendre i saborosa. Són baixos en calories i aporten una bona quantitat d'aigua, cosa que ajuda a la hidratació del cos. Són rics en vitamines A i C, que ajuden a mantenir la salut ocular i enfortir el sistema immunològic. També tenen propietats antioxidants, que protegeixen les cèl·lules del dany i redueixen el risc de malalties.