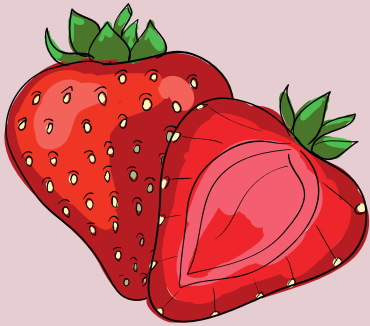




FRUITES I VERDURES PRIMAVERA

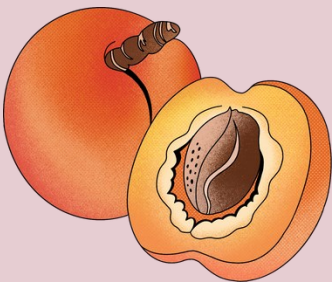
ABRIL



Maduixot: És rica en vitamina C, que no només reforça el sistema immunològic, sinó que també ajuda a la producció de col·lagen, essencial per a la salut de la pell. Conté antioxidants com els flavonoides i els polifenols, que protegeixen les cèl·lules del dany causat pels radicals lliures i ajuden a reduir la inflamació. Són baixos en calories i rics en fibra, cosa que afavoreix la digestió i ajuda a mantenir la sensació de sacietat. També contenen minerals com el potassi, que afavoreixen la salut cardiovascular.



Mongeta tendra: el seu alt contingut en fibra ajuda a la digestió i promou la sensació de sacietat. És una excel·lent font de vitamina C, que reforça el sistema immunològic, i de vitamina K, important per a la salut òssia. A més, aporta minerals com el ferro i el magnesi, essencials per a la producció d'energia i la funció muscular.



Nispro: és una fruita rica en vitamina C, que reforça el sistema immunològic. També conté carotenoides (antioxidants) que protegeixen les cèl·lules del dany oxidatiu. És una bona font de fibra, conté una gran quantitat d'aigua i té propietats antiinflamatòries.