



FRUITES I VERDURES PRIMAVERA

MAIG



Albercoc: és fruita rica en vitamina A, que és crucial per a la salut ocular i la pell. També conté vitamina C, que reforça el sistema immunològic i actua com a antioxidant. A més, conté antioxidants com els carotenoides i polifenols, que protegeixen les cèl·lules del dany oxidatiu. És baix en calories i ric en potassi, cosa que ajuda a regular la pressió arterial i a mantenir l'equilibri hídric al cos.



Espàrrec blanc: és una excel·lent font de vitamina K, que és essencial per a la salut òssia i la coagulació sanguínia. També conté fibra i és ric en antioxidants, com ara la vitamina C, que prevé el dany oxidatiu. A més, té propietats antiinflamatòries i és una bona font de folat, important per a la formació de glòbuls vermells i la salut cel·lular.



Meló: és una fruita amb un alt contingut en aigua, per la qual cosa és una gran opció per mantenir-se hidratat. És ric en vitamina C, cosa que enforteix el sistema immunològic. També conté vitamina A (afavoreix la salut ocular) i antioxidants com el betacarotè (prevé el dany cel·lular).