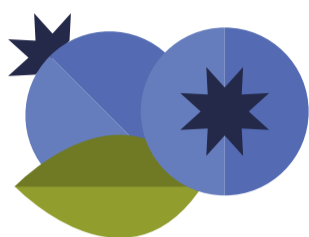


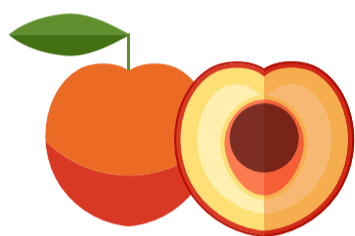


FRUITES



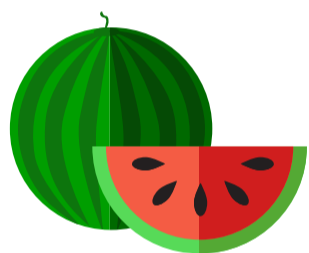
NABIUS

Plens d'antioxidants. Les antocianines contribueixen a la protecció enfront de **trastorns cardiovasculars**.



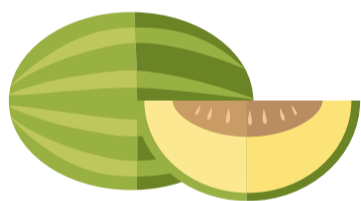
PREÉSSEC

Font de **fibra** i alt contingut en **carotens**. Conté **vitamina C** i **antioxidants**. És un gran aliat per a la nostra pell.



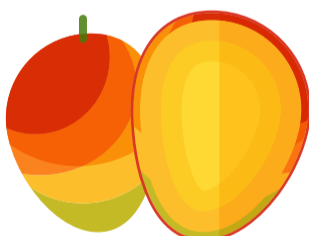
SÍNDRIA

Rica en **luteïna** i **licopè**. Alt contingut en **aigua**, ideal per combatre la set.



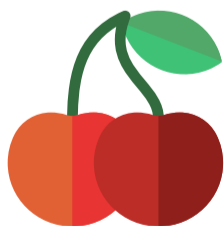
MELÓ

Gran contingut en **Vitamina E**. El seu alt contingut en **potassi** (i baix en sodi) potencia la seva **acció diürètica** i afavoreix l'**eliminació de líquids**.



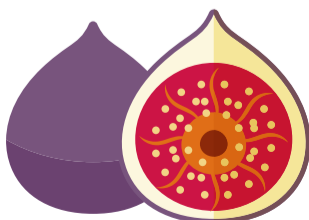
MANGO

Excel·lent font de **betacarotens**, **vitamina A, B, C i E**, subministra **potassi, magnesi i fibra**.



CIRERES

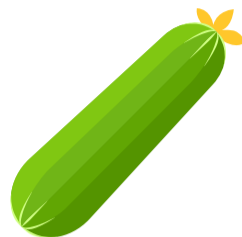
Carregades d'**antioxidants**: antocianines i melatonina. **Vitamines A, C, E, potassi, magnesi, ferro, àcid fòlic i fibra**.



FIGUES

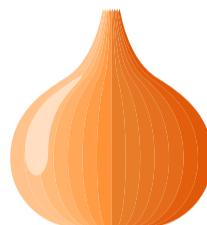
Alt contingut en **fibra** i una bona font de minerals essencials, inclòs el **magnesi, calci, coure i potassi**. **Vitamines K i B6**.

VERDURES



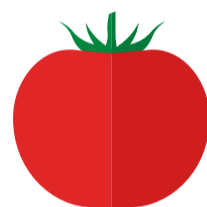
CARABASSÓ

Alts nivells de **vitamines A i C**. Alt contingut en **fibra i aigua** i un baix contingut de **calories**.



CEBA

Rica en **minerals i oligoelements** (potassi, calci, ferro) i **vitamina C**. **Components sofrats** (antiinflamatori).



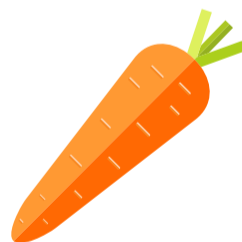
TOMÀQUET

Vitamines antioxidants C, E i A. Varietat de minerals: **potassi, fòsfor, magnesi, i ferro**. **Licopè**, amb efectes antioxidants,



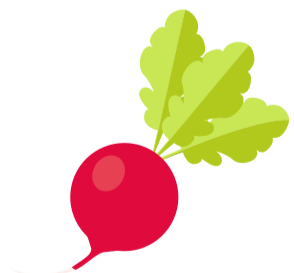
MONGETA VERDA

Notable aportació de **fibra**. Rica en **potassi** i baix contingut en **sodi** (efecte diürètic). **Vitamina C i àcid fòlic**.



PASTANAGA

Destaca pel seu contingut en **vitamina A i carotenoides**. Alt contingut d'**aigua, fibra i minerals** (sodi, potassi, calci i iode).



RAVE

Alt nivell de **vitamina C i fibra** que afavoreixen el trànsit intestinal. Aporta minerals com el **iode, sofre i magnesi**.



CARABASSA

Rica en **vitamina A i C** i en **fibra**. Alto contingut en **potassi** i baix en **sodi**.