FUNDACIÓ PRIVADA
NOSTRA SENYORA
DE MERITXELL

Consell nutricional Novembre 2023

ARRIBA EL FRED, COM MILLORAR LES NOSTRES DEFENSES?
NO PODEN FALTAR ALS TEUS MENUS...

VITAMINA C

Pren cada matí 1 kiwi o aigua amb llimona. Afegeix pebrot vermell a les amanides i el bròquil millor "al dente"

VITAMINA A

1 pastanaga al dia, introdueix el moniato a les teves receptes.

MINERALS (ZINC I SELENI)

Afegeix 1 grapat de pipes de carbassa a les amanides i consumeix 2-3 nous de brasil 3-4 dies per setmana.

PROBIÒTICS

1 iogurt natural o kèfir cada dia. Afegeix col fermentada (chucrut) a les teves amanides

ANTIBIOTICS NATURALS

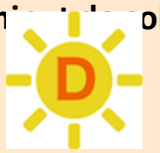
A la base dels teus sofregits que no falti la ceba, l'all o els porros. "Frega" un all cru damunt una llesca de pa amb un rajolí d'oli d'oliva extra verge.

ALTRES SUPER ALIMENTS

Cúrcuma, gengibre, bolets i fruits vermells consumeix almenys 1 cada dia.

VITAMINA D

Pren 15-20 m... ...ol al dia



HIDRATAR-SE

Beu sovint al llarg del dia, ja siguin infusions, aigua i brous vegetals.