

INGREDIENTI	DESCRIZIONE
BROCCOLI	un cocktail di vitamine e nutrienti , tra cui potassio, fibre e vitamina C , aiutano il corpo a prevenire l'infiammazione
POMPELMO	ricco di vitamina C, potassio, fibre e licopene , un potente antiossidante che aiuta a proteggere da diverse patologie
FINOCCHIO	un alimento a basso contenuto calorico, ricco di fibre, manganese e potassio
ZUCCA	ricca di beta carotene, che si converte in vitamina A , favorisce la salute della pelle e delle mucose
CAVOLETTI DI BRUXELLES	forniscono potassio, vitamina C e vitamina K , importante per la salute delle ossa
RADICCHIO	ricco di antiossidanti e vitamine , aiuta a combattere i radicali liberi
OLIO DI OLIVA	ricco di polifenoli e grassi buoni , non deve mancare in un' alimentazione antinfiammatoria
PERE	ricche di vitamina C, flavonoidi e antiossidanti , aiutano a combattere i radicali liberi e svolgono un' azione antinfiammatoria
NOCI	sono ricche di grassi buoni, proteine e fibre . Svolgono un'attività antinfiammatoria e aiutano a proteggere la salute cardiovascolare
CURCUMA	contiene la curcumina , che è un antinfiammatorio naturale molto potente
MANDORLE	ricche di magnesio, calcio e potassio , aiutano il benessere delle ossa, dei denti e dei muscoli
NOCCIOLE	un'ottima fonte di vitamina E, manganese, fibre, antiossidanti e proteine naturali , aiutano l' apparato digerente
SPINACI	forniscono flavonoidi e carotenoidi che aiutano a combattere l'infiammazione
FRUTTI DI BOSCO	ricchi di vitamina C , svolgono un' azione antiossidante e aiutano a proteggere le cellule dallo stress ossidativo