

FRUITS ET LEGUMES

Mars

Chou blanc

Légume riche en vitamine C, K, et en minéraux comme le calcium et le potassium. Il soutient l'immunité et facilite la digestion.

Chou rouge

Légume riche en vitamine C, K, et en minéraux comme le potassium et le calcium. Il aide à renforcer le système immunitaire et protège les cellules grâce à ses antioxydants.

Endive

Légume croquant, riche en vitamines A et K, ainsi qu'en minéraux comme le potassium et le calcium. Elle favorise la digestion et soutient les défenses naturelles.

Chou frisé

Légume riche en vitamines A, C et K, ainsi qu'en minéraux comme le fer, le calcium et le magnésium. Il renforce le système immunitaire et favorise la digestion.

Salsifis

Légume racine, riche en fibres, vitamines B et en minéraux comme le potassium et le fer. Il aide à la digestion et favorise la santé cardiovasculaire.

Pamplemousse

Fruit frais, riche en vitamine C et en antioxydants. Il aide à renforcer l'immunité et favorise l'hydratation.

Mandarine

Fruit juteux, riche en vitamine C et en antioxydants. Elle renforce le système immunitaire et hydrate l'organisme.

Pomme

Fruit croquant, riche en fibres, vitamine C et antioxydants. Elle favorise la digestion et soutient le système immunitaire.

Datte

Fruit sucré, riche en fibres, vitamines B6 et en minéraux comme le potassium et le magnésium. Elle aide à la digestion et apporte de l'énergie rapidement.

Avril

Ail

Aliment puissant, riche en antioxydants, vitamine C et en minéraux comme le calcium et le fer. Il soutient le système immunitaire et favorise la santé cardiovasculaire.

Asperge blanche

Légume délicat, riche en vitamines A, C, et K, ainsi qu'en minéraux comme le potassium et le fer. Elle soutient la digestion et favorise la santé cardiaque.

Laitue romaine

Légume croquant, riche en vitamines A, C et K, ainsi qu'en minéraux comme le potassium et le calcium. Elle hydrate et soutient la santé des os.

Radis

Légume croquant, riche en vitamine C et en antioxydants. Il aide à la digestion et favorise la détoxification du corps.

Épinard

Légume racine blanc à la saveur légèrement sucrée. Riche en eau et en fibres. Il est source de magnésium, manganèse et de vitamine B.

Oignon

Légume riche en vitamine C, en antioxydants et en minéraux comme le potassium. Il soutient le système immunitaire et favorise la digestion.

Papaye

Fruit tropical, riche en vitamine C, A et en antioxydants. Elle soutient le système immunitaire et facilite la digestion.

Litchi

Fruit sucré, riche en vitamine C et en antioxydants. Il aide à renforcer le système immunitaire et favorise l'hydratation.

Fruit de la passion

Fruit exotique, riche en vitamine C, en fibres et en antioxydants. Il soutient le système immunitaire et favorise une bonne digestion.

