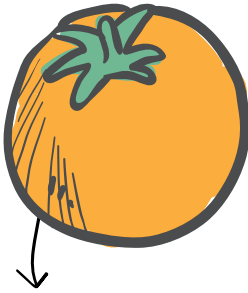


FRUTAS

OTOÑO - INVIERNO

Caqui

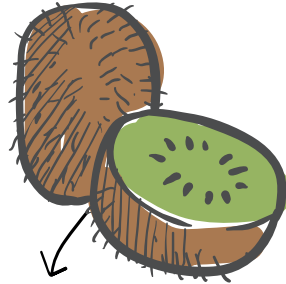
Facilita al tránsito intestinal y relentiza la absorción de los azúcares.



Alto contenido en hierro, pro vitamina A y fibra.

Kiwi

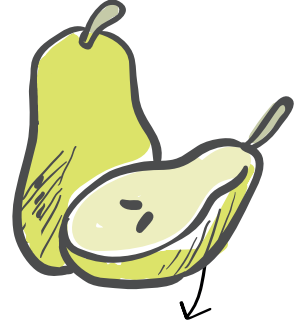
Sus folatos se encargan del buen funcionamiento de las defensas.



Un solo kiwi cubre la CDR de vitamina C casi doblando a la naranja.

Pera

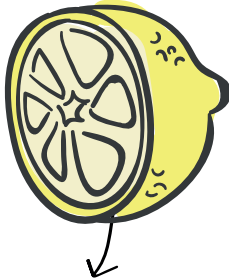
Recomendables en caso de retención de líquidos.



Alto contenido en fibra y suave efecto diurético.

Limón

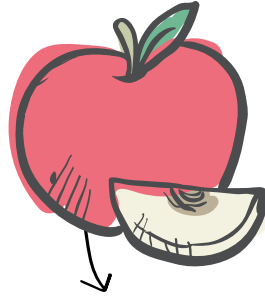
“Antibiótico natural”: antimicrobiano, antiséptico y antioxidante.



El zumo o la ralladura de la piel del limón contiene mucha vitamina C.

Manzana

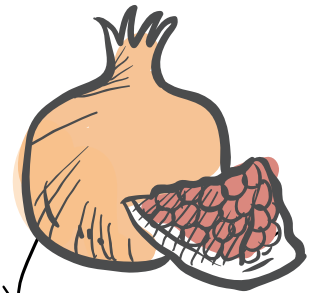
Actúa como una escoba intestinal que facilita la eliminación de las toxinas.



Rica en vitamina C y E, y en fibra llamada pectina.

Granadas

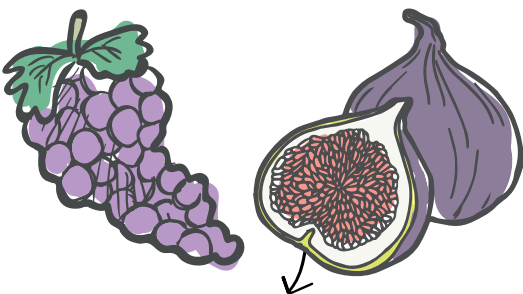
Tiene propiedades anticancerígenas.



Presenta propiedades antioxidantes.

Uvas e higos

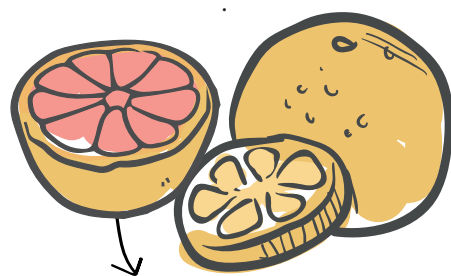
Ayudan a regular el sist. digestivo, cuidan al sist. cardiovascular y potencian el sist. nervioso central.



Contienen hierro, calcio, potasio y magnesio.

Mandarinas, naranja y pomelo

Previenen y ayudan a combatir resfriados y gripes, gracias a que potencian el sist. inmunológico.



Aportan Vitamina C, antioxidantes, y Pro Vitamina A.