

15 CIBI AUTUNNALI TUTTI DA SCOPRIRE

Le proprietà nutritive dei cibi che ci faranno compagnia in questa stagione



ZUCCA

Acqua* / Betacarotene
Ferro / Potassio
Calcio / Fibre



BIETOLA

Magnesio / Fibre
Acido folico / Sali minerali
Carotenoidi



TOPINAMBUR

Manganese / Potassio
Magnesio / Fosforo
Ferro / Selenio / Zinco
Inulina**



NOCCIOLE

Magnesio / Manganese
Acidi grassi omega-3
Fibre / Vitamine E



FUNGHI

Rame / Fibre
Glicogeno



RADICCHIO

Basso apporto calorico
Antiossidanti / Betacarotene
Vitamina B1 e B2
Calcio / Ferro / Fibre



CAVOLFIORE

Fitosteroli***
Vitamina C
Acido folico
Fibre / Potassio



NOCI

Acidi grassi omega-3
Zinco / Magnesio
Fibre



MELAGRANA

Vitamina C e B6 / Potassio
Antiossidanti / Acqua*



FICHI

Zuccheri a rapido assorbimento
Fibre / Vitamine gruppo B
Potassio / Magnesio
Calcio / Poche proteine



PERA

Fibre / Fruttosio
Potassio



CASTAGNE

Manganese / Amidi / Fibre
Acqua* / Potassio
Magnesio / Calcio / Zolfo
Fosforo / Vitamina B1, B2 e C
Pochi grassi e proteine



MELA

Fibre / Acido folico
Vitamina C, B1, B2 e B
Carotenoidi / Antiossidanti



UVA

Zuccheri a rapido assorbimento
Acqua* / Antiossidanti / Fibre



CACO

Zuccheri a rapido assorbimento,
Acqua* / Vitamina C
Betacarotene, Potassio

*Acqua = superiore al 50%

**Inulina = una riserva di carboidrati che l'organismo umano può utilizzare senza aver bisogno dell'insulina

***Fitosteroli = estrogeni naturali che aiutano a bilanciare quelli prodotti dall'organismo



Casa di vita



www.casadivita.despar.it