

KIWI Y OTROS CAMPEONES EN VITAMINA C, EL

ACEROLA, BAYAS, CÍTRICOS, PEREJIL...

Arisó, Lucía

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475566450

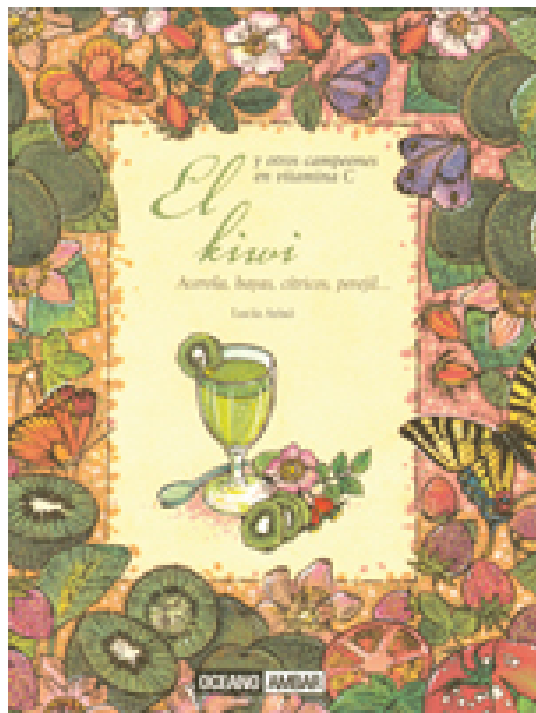
Páginas: 175

Dimensiones: 13,5 x 17,5 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 9,90 €

Coleccion: Salud y vida natural



SINOPSIS

Aunque para algunos todavía sigue siendo una fruta exótica, son muchos los que han integrado el kiwi en su alimentación habitual.

Una gran idea, pues se trata de una de las mejores fuentes de vitamina C que podemos encontrar.

En efecto, una o dos piezas cubren las necesidades diarias recomendadas de esta vitamina, lo que supone más del doble que una naranja.

Por sus propiedades antioxidantes, que le confieren efectos preventivos sobre el envejecimiento y los procesos degenerativos como la arteriosclerosis o el cáncer, la vitamina C resulta indispensable para el organismo.

Los cítricos, la fresa, el pimiento, el escaramujo o la acerola también la contienen en cantidades generosas y nos permitirán asegurarnos un buen aporte de la manera más deliciosa.

Te animamos a conocer todos sus beneficios y a incluirlos en tu dieta.