

La lista dei cibi salvapelle



ELEMENTI ANTIOSSIDANTI

Difendono la pelle dai danni dello stress ossidativo

BETACAROTENE



Colore giallo - arancio

- Carote
- Zucca
- Albicocche
- Mango
- Melone
- Pomodori

LICOPENE



Colore rosso

- Pomodori
- Arance rosse
- Uva rossa
- Anguria
- Papaya

SELENIO



- Pollo
- Tacchino
- Tonno
- Noci del Brasile
- Gamberi
- Prosciutto

ZINCO



- Lenticchie
- Ceci
- Piselli
- Fagioli
- Frutti di mare

VITAMINA E



- Olio extra-vergine d'oliva
- Frutta secca in guscio

VITAMINA C



- Agrumi
- Cavoli
- Fragole
- Peperoni
- Kiwi
- Ananas

POLIFENOLI



- Tè nero
- Tè verde

ACIDI GRASSI OMEGA 3

Salvaguardano l'integrità e la funzionalità della pelle

- Salmone
- Pesce azzurro (sardine, sgombri, alici)
- Tonno
- Mandorle
- Noci

