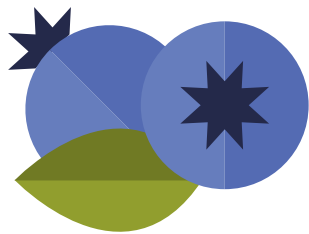


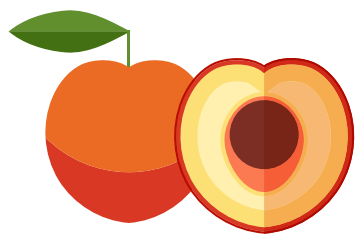


## FRUTAS



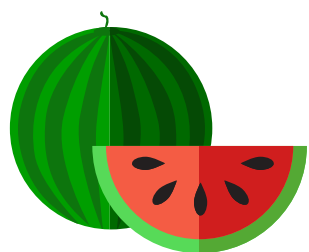
### ARÁNDANOS

Repletos de **antioxidantes**. Las antocianinas contribuyen a la protección frente a **trastornos cardiovasculares**.



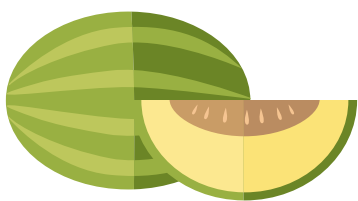
### MELOCOTÓN

Fuente de **fibra** y alto contenido en **carotenos**. Contiene **vitamina C** y **antioxidantes**. Es un gran aliado para nuestra piel.



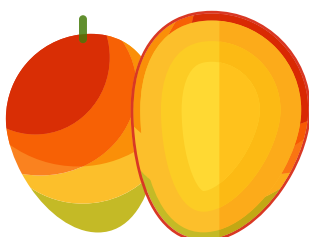
### SANDÍA

Rica en **luteína** y **licopeno**. Alto contenido en **agua**, ideal para combatir la sed.



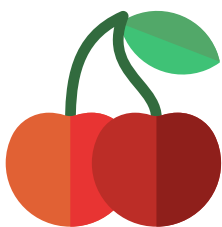
### MELÓN

Gran contenido en **vitamina E**. Su alto contenido en **potasio** (y bajo en sodio) potencia su **acción diurética** y favorece la **eliminación de líquidos**.



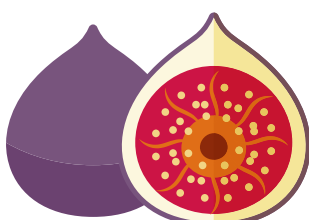
### MANGO

Excelente fuente de **betacarotenos**, **vitaminas A, B, C y E**, suministra **potasio, magnesio y fibra**.



### CEREZAS

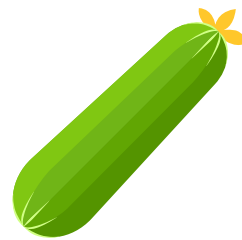
Cargadas de **antioxidantes**: antocianinas y melatonina. **Vitaminas A, C, E, potasio, magnesio, hierro, ácido fólico y fibra**.



### HIGOS

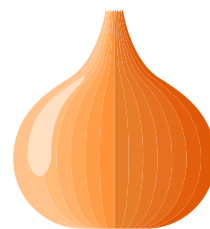
Alto contenido en **fibra** y una buena fuente de **minerales esenciales**, incluyendo al **magnesio, calcio, cobre y potasio**. **Vitaminas K y B6**.

## VERDURAS



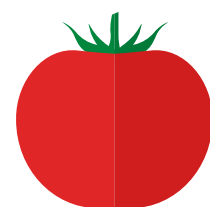
### CALABACÍN

Altos niveles de **vitaminas A y C**. Alto contenido en **fibra y agua** y un bajo contenido de **calorías**.



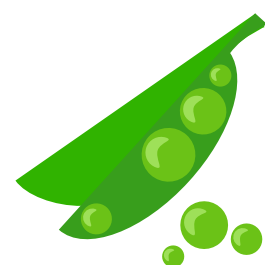
### CEBOLLA

Rica en **minerales y oligoelementos** (potasio, calcio, hierro) y **vitamina C**. **Compuestos azufrados** (antiinflamatoria).



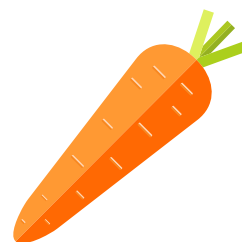
### TOMATE

**Vitaminas antioxidantes C, E y A**. Variedad de **minerales: potasio, fósforo, magnesio y hierro**. **Licopeno**, con efectos antioxidantes.



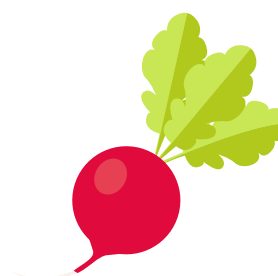
### JUDÍA VERDE

Notable aporte de **fibra**. Rica en **potasio** y bajo contenido en **sodio** (efecto diurético). **Vitamina C y ácido fólico**.



### ZANAHORIA

Destaca por su contenido en **vitamina A y carotenoides**. Alto contenido de **agua, fibra y minerales** (**sodio, potasio, calcio y yodo**).



### RÁBANO

Alto nivel de **vitamina C y fibra** que favorecen el tránsito intestinal. Aporta **minerales** como el **yodo, azufre y magnesio**.



### CALABAZA

Rica en **vitamina A y C** y en **fibra**. Alto contenido en **potasio** y bajo en **sodio**.