



### Fruits :

Cerises, oranges, kiwis, citrons, goyave,  
litchis, mangue, fraises, cassis

### Légumes :

Brocolis, poivron rouge, persil, choux de  
Bruxelles, cresson, chou rouge et vert

## Vitamine C



Nécessaire pour un bon fonctionnement  
immunitaire

Améliore l'absorption du fer

Protection de la vitamine E

**Lutte contre la fatigue**

Active la cicatrisation des plaies

**Joue un rôle antioxydant**

## Vitamine E



### Oléagineux :

Olives, noix, amandes, noisettes, graines de colza...

### Huile :

Tournesol, maïs, pépin de raisin

Poisson gras

Avocats



**Rôle antioxydant**

Ralenti le vieillissement cutané

**Anti-inflammatoire**

Préventions de certains cancers

Préventions maladies cardiovasculaires

