

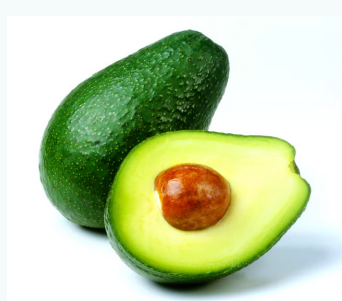
# COMO MELHORAR SUA IMUNIDADE

ALGUNS ALIMENTOS CONTRIBUEM DIRETAMENTE PARA O BOM FUNCIONAMENTO DA IMUNIDADE.



## VITAMINA C

Goiaba, morango, agrião, caju, espinafre, melão, frutas cítricas.



## VITAMINA E

Gérmen de trigo, abacate, gema de ovo, oleaginosas, azeite.



## VITAMINA A

Cenoura, abóbora, fígado, espinafre, melão, brócolis, mamão, gema de ovo, manga, tomate.



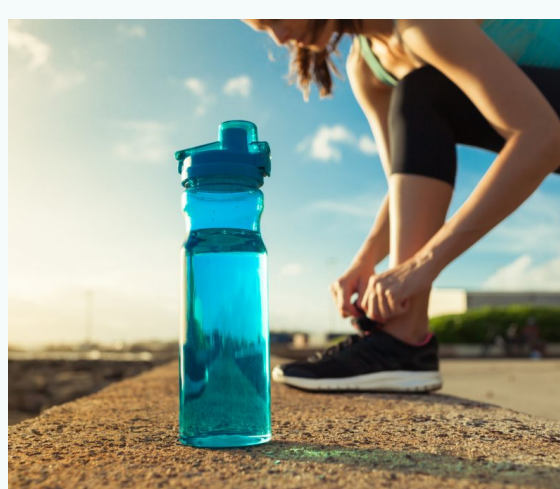
## ZINCO E OMEGA 3

Zinco: aveia, leite, gema de ovo, frutos do mar, espinafre, castanhas  
ômega-3: salmão, arenque, atum, sardinha, truta e cavala.



## VITAMINA D

Sol, peixes, ovos, queijos, cogumelos.



## SE LIGA!!

Realize atividade física regularmente. Para manter o seu sistema imunológico em bom funcionamento.

Beba água regularmente ao longo do dia. A recomendação é de 35 a 40 ml de água/peso diariamente

## RECEITINHAS

### SUCO VERMELHO

1 beterraba;  
1/2 maçã sem sementes;  
5 morangos;  
1/2 cenoura;  
1/2 copo (125 ml) de água. .



### SUCO VERDE

1 folha de couve;  
Suco de 1/2 limão;  
1 pedaço pequeno de pepino;  
1 maçã picada;  
3/4 xícara (chá) de água de coco ou água filtrada.



## DICA DA NUTRI!!

Outras formas de aumentar o consumo de vegetais, é enriquecendo preparações como arroz, carnes em geral feijões, sopas e caldos.