

Aliments pour booster son système immunitaire

Aliments riches en fer

- Le boudin
- Les abats
- Le foie d'agneau, de porc et de bœuf
- La viande rouge d'une manière générale
- Le poisson et les fruits de mer
- Les œufs

Aliments riches en zinc

- les abats,
- Les fruits de mer
- La viande de bœuf.

Aliments riches en vitamines C et D

La vitamine C

- Les poivrons rouges et verts
- L'orange
- Le kiwi
- La Goyave
- Les choux de Bruxelles, le chou-fleur et le chou-rave
- Les brocolis
- Le pamplemousse

La vitamine D

- Les poissons et les laitages.

Les aliments les plus riches en vitamine D :

- Le saumon
- Le thon
- La sardine
- La truite
- L'espadon
- L'anguille
- Les œufs (jaunes d'œufs)
- Le lait de vache

La spiruline, ce super-aliment pour retrouver la forme

Pour donner un petit coup de pouce à votre organisme pour être au top et réduire le risque de tomber malade, vous pouvez aussi consommer de la spiruline en complément alimentaire. La spiruline est une algue riche en protéines, en fer et en vitamine B. Ce super-aliment est aussi connu pour favoriser la production de globules rouges.

On privilégie les aliments riches en fer et en zinc