



ALIMENTS DEL MES

LES ENDÍVIES...

- Aquesta verdura és originària de la Mediterrània i la seva millor època per al consum és de tardor a principis d'estiu.
- Té un escàs valor energètic, gràcies al seu elevat contingut en aigua. Destaca pel seu contingut en vitamina C i E i minerals com el potassi, calci, fòsfor, iode i ferro.
- El iode és un mineral necessari per al bon funcionament de la tiroide. Una de les seves principals funcions, a part de les metabòliques, és la del manteniment de la temperatura corporal.
- La seva aportació en fibra la fa un bon aliment per regular el trànsit intestinal. I la seva aportació en inulina (glúcid complex) afavoreix la gana i la digestió.

LA PINYA...

- És una fruita que pertany a la família de les Bromeliàcies i el seu origen és de Sud-amèrica.
- El seu contingut en aigua és alt, de manera que la fa una fruita de baix valor calòric.
- Destaca per l'aportació de bromelaïna (enzim) que facilita les digestions proteiques de l'estómac. Per aquest motiu la converteix en una fruita ideal per després d'un gran excés.
- La seva aportació en fibra millora el trànsit intestinal convertint-la en un suau laxant.
- Destaca pel seu contingut en potassi, iode i vitamina C donant-li un acció antioxidant.