



La lista dei CIBI SALVAVISTA



LUTEINA E ZEAXANTINA

Proteggono la retina e la macula, aree dell'occhio deputate alla visione centrale

- Spinaci
- Verza
- Broccoli
- Cime di rapa
- Uova
- Piselli
- Pistacchi

ELEMENTI ANTIOSSIDANTI

Difendono la microcircolazione oculare dai danni dello stress ossidativo

BETACAROTENE

- Carote
- Zucca
- Albicocche
- Arance
- Peperoni

VITAMINA C

- Agrumi
- Fragole
- Kiwi
- Pomodori
- Ortaggi a foglia verde

VITAMINA E

- Frutta secca a guscio
- Semi oleosi
- Olio extravergine d'oliva

BIOFLAVONOIDI

- Uva rossa
- Mirtili
- Lamponi
- Ribes
- Arance rosse
- Radicchio

ZINCO, SELENIO, RAME, MANGANESE

- Cereali integrali
- Lenticchie
- Frutti di mare
- Mandorle
- Crostacei
- Funghi
- Uova
- Cioccolato

ACIDI GRASSI OMEGA 3

Salvaguardano l'integrità e la funzionalità di ogni parte dell'occhio

- Sardine
- Salmone
- Pesce azzurro
- Acciughe
- Semi di Lino

