

La Macedonia per la ricerca®

Tutta l'energia della frutta per sostenere la ricerca sui tumori.

Consumare frutta è un'abitudine importante per un'alimentazione sana, varia ed equilibrata. Le Linee Guida suggeriscono di consumare **2 - 3 porzioni di frutta al giorno** e la macedonia è un'ottima soluzione che unisce praticità e gusto, soprattutto se si è in viaggio!

La frutta è la fonte migliore di zuccheri semplici e apporta minerali, vitamine, molte molecole bioattive utili come i polifenoli e fibra, che aumenta il senso di sazietà e favorisce un microbiota in salute. Puoi consumarla a colazione o come spuntino, ma anche dopo i pasti principali, così da favorire l'assorbimento dei nutrienti e soddisfare la voglia di dessert con un apporto calorico moderato.



Melone

Tra i frutti estivi per eccellenza spicca per il contenuto in acqua e beta carotene, precursore della vitamina A, utile per il benessere della pelle.



Mela buccia rossa

Molto ricca in fibra, in particolare pectina, che a livello dello stomaco aiuta nel raggiungimento del senso di sazietà, mentre nell'intestino contribuisce al benessere del microbiota assieme alle antocianine, pigmenti che conferiscono il colore rosso alla buccia.



Kiwi

È una buona fonte di fibre, vitamina C e di folati. Vi sono anche discrete quantità di vitamine liposolubili come la E e la K. La tipologia di fibre presenti consente di modulare e favorire il transito intestinale.



Ananas

Ricco di vitamina C, molecola ad azione antiossidante e importante per molte funzioni dell'organismo, tra cui il buon funzionamento del sistema immunitario.

È un frutto dolce con un buon contenuto di fibra che aiuta nel controllo della glicemia.



Fragole

Ricche di antocianine e fisetina, utile contro l'infiammazione e studiata per gli effetti protettivi sul DNA.

Sono ricchissime anche di vitamina C, basti sapere che una porzione di fragole da 150g riesce a soddisfarne il fabbisogno giornaliero.