

Boostez votre immunité !

L'alimentation à suivre pour **renforcer son système immunitaire** et être moins vulnérable.

Faits le plein dans ton assiette et assures tes apports en protéines, zinc, fer et minéraux !

Plus d'infos, cliquez ici !

%base% vous propose plus d'aliments renforçant l'immunité

Affûter ses défenses naturelles



De bons apports en protéines d'origine animale avec la viande (canard, agneau), le poisson (thon, morue), les oeufs ...

Plus d'infos

Le plein de fer, zinc et minéraux



Avec toutes les céréales, les lentilles (vertes, corail), les haricots (blancs, rouges), les pois chiches, les amandes ...

Plus d'infos

Renforcer les globules blancs



Avec les poissons gras (maquereau, saumon, hareng...) et les huiles riches en oméga-3 (colza, noix, lin...).

Plus d'infos

Antioxydants, fibres prébiotiques



Contenus dans les fruits (banane, pêche, orange), les légumes (ail, artichaut, asperge ...) et les aromates frais et de saison.

Plus d'infos

Prendre des probiotiques



Pour soutenir son microbiote : yaourts fermentés, kombucha, olives, cornichons, fromages persillés (roquefort, fourme...).

Plus d'infos

Choisir des plantes médicinales



Avec propriétés immunostimulantes: duo cyprès-échinacée pour les jeunes et duo cyprès-astragale pour les plus fragiles.

Plus d'infos