

Prévenir le cancer de la bouche

Avocat, aubergine, curcuma, pois, carotte, haricot, poivron et légumes bulbes (ail, radis, oignon...)

Optimiser le système immunitaire



Agrumes



Ail



Algues

Stimuler la mémoire

Fruits à coque (amande, noix, noisette, châtaigne, noix de pécan...); légumes à feuilles (épinard, cresson, laitue...), fruits de mer, poissons gras (saumon sauvage ou bio, maquereau, hareng...); légumes secs (lentilles, pois chiches); quino, curcuma.

Réduire le risque de diabète

Fraise, huile d'olive, légumineuses, céréales entières, poivre noir, thym...



Freiner le vieillissement de la peau

Artichaut, huile d'olive, grenade, myrtille, thé vert + les légumes de couleur jaune, orange ou rouge

Prévenir le cancer du sein

Graines de lin, myrtille, curcuma, huile d'olive, persil, thé vert, crucifères (chou, brocoli...).

Prévenir le cancer colorectal

Curcuma, framboise et autres petits fruits (fraise, bleuet, mûre...), épinard, ailacées



Fortifier les os



Légumes verts



Persil



Algues



Radis noir

Accompagner la ménopause

Légumes à feuilles (épinard, cresson...), riz, fruits secs, graines de lin, poissons gras, viandes maigres.

Combattre le stress oxydatif

Crucifères (épinards, chou, brocoli...), thé vert, huile d'olive ou colza, céréales complètes, chocolat noir, raisin, myrtille, persil, carotte...



Eviter le diabète

Huile d'olive, légumineuses, céréales entières, cannelle, poivre noir, thym....



Eviter la dépression

Fruits à coques (noisette, noix, châtaigne, noix de pécan...), poissons gras (saumon, hareng, sardine, maquereau)

Prévenir la maladie d'Alzheimer

Vin rouge, raisin, thé vert, curcuma, grenade, poissons gras, huile d'olive, petits fruits...

Lutter contre la fatigue

Fruits rouges (groseilles, cerises, fraises, ...); légumes à feuilles (épinard, cresson); fruits secs; thym; persil

Préserver sa santé oculaire

Germes de blé, petits fruits (myrtilles...), poissons gras, citrouille et autres fruits ou légumes de couleur orange

Entretenir la circulation sanguine



Petits fruits



Prévenir le cancer de la prostate

Aubergine, curcuma, pois, carotte, haricot, poivron et légumes bulbes (ail, radis, oignon...)



Bloquer le cancer de la prostate

Thé vert, vin rouge, céréales entières, légumineuses (soja, lentilles), crucifères (chou, brocoli...), tomate, épinard

Conserver son capital musculaire



Poissons gras



Légumineuses

Réguler le cholestérol

Poissons gras, ail, oignon, échalotes, fruits à coque (pistache...), huile d'olive, vin rouge, avocat.

