

vitamina C

si trova in alimenti di origine vegetale 🌿

funzioni

- . rafforza il sistema immunitario
- . svolge un'azione antiossidante
- . protegge le cellule dai radicali liberi
- . favorisce l'assorbimento del ferro

per chi segue un'alimentazione vegetariana
è importante unire la vitamina C ad un pasto ricco di ferro,
ad esempio alle lenticchie, in quanto ne favorisce l'assorbimento

alcuni alimenti che contengono vitamina C

