Plodiny podporujúce imunitu

* **Brokolica** – vysoký obsah vitamínu C (2x viac ako pomaranč)
* **Cesnak** – upravuje hladinu cholesterolu a tukov, znižuje krvný tlak, protizápalové a antibakteriálne účinky
* **Červená paprika** – najmä vitamín C
* **Fazuľa** – Horčík (Mg) + Antioxidant
* **Grapefruit** – posilňuje imunitný systém a podporuje trávenie
* **Hrozienka** – rýchly zdroj energie, zdravšie maškrta
* **Jablko** – antioxidant (odbúrava karcinogény), pôsobí protizápalovo, posilňuje imunitný systém
* **Ryby** – vitamíny skupiny B, zdroj omega-3-mastných kyselín, zlepšuje pamäť
* **Kyslá kapusta** – zlepšuje obranyschopnosť organizmu, priaznivý očisťujúci účinok
* **Zelený čaj** – prevencia pred cievnymi ochoreniami
* **Škorica** – pôsobí pri prechladnutí
* **Šípky** – posilňuje imunitný systém kvôli vitamínu C
* **Morčacie mäso** – Fe, Zn, Ca