

EL TOMÀQUET

SABIES QUE EL TOMÀQUET ÉS CONSIDERAT UNA FRUITA?

ALT CONTINGUT EN
VITAMINA B
(B1, B6 I ÀCID FÒLIC)

ABUNDANT EN LICOPÉ,
BETA-CAROTENS I
LUTEÏNA

FONT DE
FIBRA

COMPLEMENTA LES 5
RACIONS DE FRUITA I
VERDURA AL DIA!

RICC EN
VITAMINES
A, C i E

CONTÉ POTASSI,
FÒSFOR I
MAGNESI



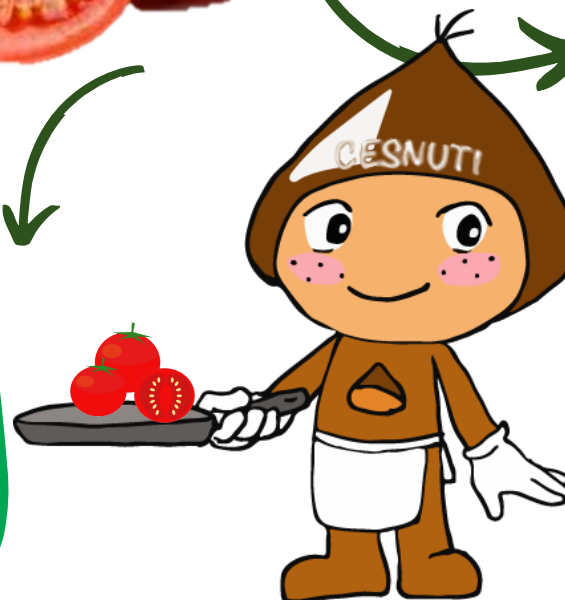
BROQUETES
DE
CHERRY



GASPATXO
DE
SÍNDRIA
I TOMÀQUET



TOMÀQUET
FARCIT



Infografía creada por el
equipo de dietistas-
nutricionista de Cesnut