

10 IMMUNITEITSBOOSTERS VOOR BABY'S & KINDEREN



Bladgroenten

Bladgroenten zoals spinazie, boerenkool en broccoli zijn rijk aan vitamines A, C en E, die essentieel zijn voor een sterk immuunsysteem.



Citrus fruit

Deze vruchten, zoals sinaasappels, citroenen en grapefruits, zijn rijk aan vitamine C, wat essentieel is voor een gezond immuunsysteem.



Bessen

Bessen zoals aardbeien, bosbessen en frambozen zitten boordevol antioxidanten, die het lichaam van je kind helpen beschermen.



Yoghurt

Yoghurt bevat probiotica, gunstige bacteriën die het immuunsysteem kunnen versterken door de groei van gezonde darmbacteriën te bevorderen.



Zaden & noten

Noten en zaden zoals amandelen, zonnebloempitten en pompoenzaden zijn rijk aan vitamine E, wat belangrijk is voor een gezond immuunsysteem.



Look

Knoflook heeft aangetoond dat het immuunversterkende eigenschappen heeft vanwege de hoge hoeveelheid zwavelhoudende verbindingen zoals alliline.



Gember

Gember heeft ontstekingsremmende en antioxidante eigenschappen, die het immuunsysteem kunnen versterken.



Kurkuma

Kurkuma bevat curcumine, dat ontstekingsremmende en antioxidante eigenschappen heeft die het immuunsysteem kunnen ondersteunen.



Schaaldieren

Schaaldieren zijn rijk aan zink, wat helpt bij het activeren van T-cellen, die belangrijk zijn voor het bestrijden van infecties. Zorg er altijd voor dat schaaldieren super vers zijn en volledig gaar zijn.



Kidney en zwartoog bonen

De combinatie van eiwitten, vezels, antioxidanten, en vitamines en mineralen maken deze voedingsmiddelen uitstekende keuzes voor het ondersteunen van een gezond immuunsysteem.