

Boost Your Fertility

Οι καλύτερες τροφές για γονιμότητα

Σολομός

- Πλούσιος σε ωμέγα-3
- Μειώνει τη φλεγμονή
- Υποστηρίζει την ποιότητα των ωαρίων



Αυγά

- Ενισχύουν τη λειτουργία των ωοθηκών
- Πηγή χολίνης

Μοσχάρι

- Πλούσιο σε βιταμίνες B
- Περιέχει ψευδάργυρο & σελήνιο
- Υποστηρίζει την ορμονική ισορροπία

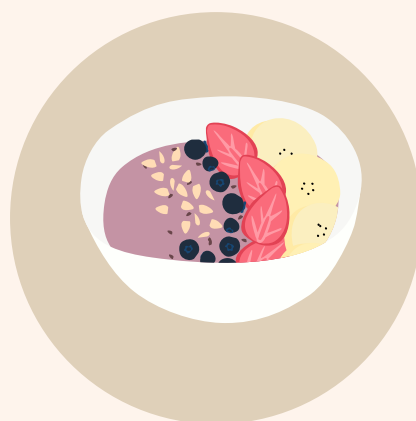


Γιαούρτι πλήρους λιπαρών

- Πλούσιο σε λιποδιαλυτές βιταμίνες
- Περιέχει πολυαμίνες που συμβάλλουν στην κυτταρική υγεία

Λιναρόσπορος

- Πλούσιος σε λιγνάνες
- Βοηθά στη ρύθμιση των ορμονών



Φυτικές εναλλακτικές

- Σπόροι chia, λιναρόσπορος, edamame αντί για λιπαρά ψάρια
- Τόφου αντί για αυγά
- Σπανάκι και σκούρα φυλλώδη λαχανικά αντί για μοσχάρι
- Όσπρια αντί για γιαούρτι με πλήρη λιπαρά