

# DIETA ANTINFIAMMATORIA

CURCUMA



ZENZERO



CANNELLA



BROCCOLI



TÈ VERDE



PESCE



LEGUMI



OLIO DI LINO,  
SEMI DI LINO, NOCI



CEREALI  
INTEGRALI



ALIMENTI FERMENTATI  
(YOGURT, CRAUTI, ...)



OLIO  
D'OLIVA

