



ALIMENTATION ET SANTÉ DE LA PEAU

LES ALIMENTS STARS



Saviez-vous que votre alimentation
peut réduire les dommages causés
par le soleil !

Elle prépare aussi la peau à
produire de la mélanine, pour un
bronzage plus uniforme.



Le bêta-carotène

Recommandation - 700 μ g/jour

Un puissant antioxydant qui protège la peau et prépare la production de mélanine.

Patate douce



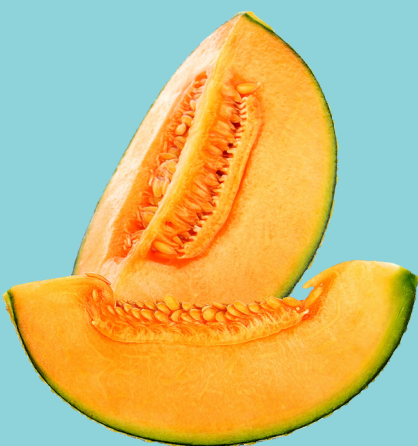
8500 μ g/100g

Carottes



8200 μ g/100g

Melon



2500 μ g/100g

Abricots



2300 μ g/100g

La vitamine c

Recommandation - 100mg/jour

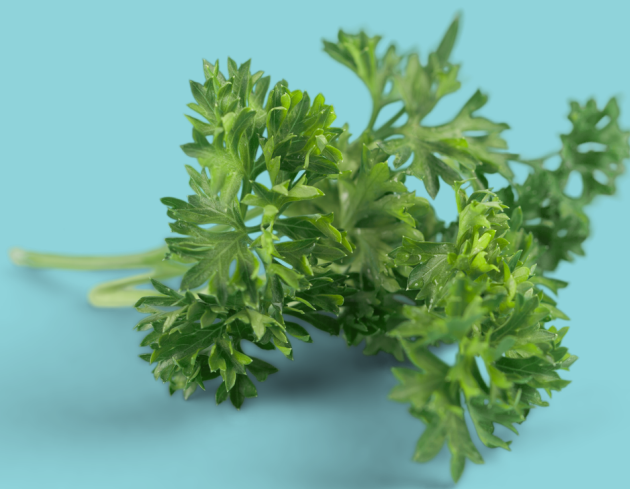
Elle protège la peau des UV et favorise la production de collagène, pour une peau jeune et élastique.

Acerola



2800mg/100g

Persil



180mg/100g

Poivron rouge



150mg/100g

Citron



130mg/100g

La vitamine E

Recommandation - 10mg/jour

Elle réduit la sensibilité de la peau et favorise la réparation des cellules cutanées.

Amandes



24mg/100g

Huile d'olive



22mg/100g

Thon à l'huile



9mg/100g

Avocat



2mg/100g

Les oméga 3 -ALA

Recommandation - 2g/jour

Ils renforcent la barrière cutanée, améliorent l'élasticité de la peau et réduisent l'inflammation.

Huile de lin



50g/100g

Chia



18g/100g

Huile de noix



11g/100g

Noix



7g/100g

Les oméga 3 -EPA

Recommandation - 0,25g/jour

Ils maintiennent la barrière lipidique de la peau, la protégeant de la déshydratation, des irritations et du vieillissement.

Foie de morue



3g/100g

Sardines



1,3g/100g

Maquereaux



0,7g/100g

Saumon



0,7g/100g

L'excès de certains aliments
peut nuire à la santé de votre
peau en augmentant
l'inflammation et en réduisant
la production de collagène.

Sucre



Produits transformés



Alcool



Produits frits





LA DIÉTÉTIQUE, CE N'EST QUE DU BON SENS !

