

Bien manger pour prendre soin de ses yeux



Fruits jaunes :

Mangue - Abricot - Melon

Légumes orangés :

Patate douce - Carotte -
Citrouille - Courge

Fruits rouges :

Cerise - Framboise - Cassis -
Mûre - Myrtilles

Légumes verts :

Brocolis - Choux kale -
Blettes - Épinards - Mâche

Agrumes :

Orange - Clémentine - Citron -
Pamplemousse

Légumineuses :

Lentilles - Pois Chiches -
Haricots rouges

Huile d'olive

Poivrons rouges

Oeufs

Fruits de mer et huîtres

Graines :

Lin - Chia - Tournesol -
Courge

Produits laitiers :

Lait - Yaourt - Fromage

Noix et oléagineuses :

Noix - Noisettes - Amandes -
Noix de cajou

Poissons gras :

Saumon - Maquereau - Sardine -
Hareng - Truite

Avocats

Kiwis



Pensez à manger coloré et à vous hydrater.

LES
OPTICIENS
MOBILES