

7 aliments pour la vue



**Afin de garantir
une bonne conservation
de l'état de nos yeux,
voir son amélioration.**

Brocoli

Le brocoli est aussi un allié de notre vision au quotidien.



Carotte

Pleine de vitamine A, la carotte est un excellent allié pour améliorer notre vision et contre la myopie.



Chou vert

Il peut être un vrai allié de vos yeux.

Epinard

Les épinards sont en effet une grande aide pour prévenir les troubles de la vision.



Haricot Vert

Un aliment qui vous permettra d'avoir une très bonne vision.



Persil

Le persil est un allié de taille pour lutter contre la dégénérescence maculaire.



Salade

Toutes les salades ont des propriétés pour la santé oculaire.