

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Carote, radicchio, albicocche: i tre cibi top per ottenere un'abbronzatura perfetta

Carote, radicchio, albicocche: sono i tre alimenti sul podio dei “[cibi che abbronzano](#)” perché quelli in assoluto più ricchi di **Vitamina A o betacarotene**. A seguire, cicoria, lattuga, melone giallo e sedano, peperoni, pomodori, pesche gialle, cocomeri, fragole e ciliegie, alimenti che presentano comunque contenuti elevati di vitamina A o caroteni. Oltre a favorire l'abbronzatura, questi cibi hanno anche il vantaggio di mantenere l'organismo in efficienza durante la stagione calda. Merito dell'abbondante presenza di **vitamine, Sali Minerali** e liquidi preziosi anche nel **contrastare i radicali liberi** prodotti dall'esposizione solare. Frutta e verdura fresca contengono infatti tantissime vitamine A, C ed E, i migliori antiossidanti naturali.

L'articolo [Carote, radicchio, albicocche: i tre cibi top per ottenere un'abbronzatura perfetta](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).