

Buah dan Sayur



- **Sistem kekebalan tubuh yang meningkat**

Buah dan sayur yang kaya vitamin C membantu meningkatkan kekebalan tubuh

- **Menjaga kesehatan tulang dan gigi**

Tak harus selalu minum susu, buah dan sayur seperti bayam, lobak, alpukat dan jeruk juga menjadi sumber kalsium yang baik

- **Menurunkan Kolesterol dan melancarkan pencernaan**

Serat yang terkandung dalam buah dan sayur dapat menurunkan kolesterol, membuat cepat kenyang, dan melancarkan pencernaan