

Les fruits d'août



L'abricot est une source remarquable de vitamine A, indispensable à la croissance et à la protection des os et des dents. L'abricot est aussi bénéfique pour la peau et la vue.



La figue est très riche en fibres. Ses graines lui donnent des propriétés légèrement laxatives et facilitent la digestion.



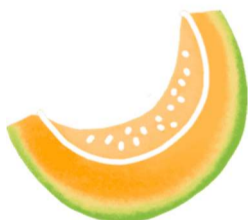
La fraise est une excellente source vitamine C et de flavonoïdes, des composés très bénéfiques qui lui donnent sa belle couleur.



La framboise est très riche en minéraux (magnésium, calcium, fer), en vitamine C et en antioxydants.



La groseille contient une quantité élevée de vitamine C (sa teneur est comparable à celle d'une clémentine). Elle est aussi très riche en potassium et en antioxydants.

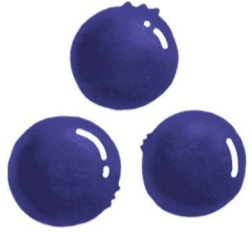


Le melon est riche en bêta-carotène, un antioxydant qui lui donne sa couleur orangée. Il stimule aussi la production de sérotonine, un neurotransmetteur responsable de l'apaisement.



La mûre est riche en composés antioxydants, notamment en anthocyanes, des pigments violets qui lui donnent sa couleur. C'est aussi une bonne source de vitamine C.

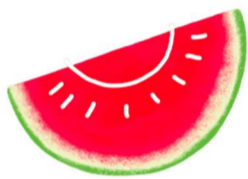
Les fruits d'août



La myrtille est constituée de pigments bleus renfermant des composants au fort pouvoir antioxydant, protégeant nos cellules du vieillissement.



La nectarine est très riche en fibres, qui favorisent le transit intestinal et la satiété. Elle a aussi une action antioxydante grâce à sa teneur en vitamine C et en anthocyanes.



La pastèque, fruit d'été par excellence, est gorgée d'eau à près de 95%. Elle est donc très désaltérante et elle préserve de la déshydratation. Sa chair est riche en lycopène, un antioxydant très protecteur.



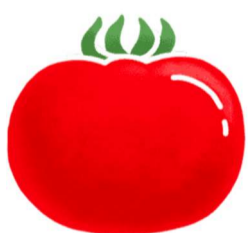
La pêche est riche en fibres, qui participent à la régulation de la glycémie et du transit intestinal. Elle contient aussi une quantité intéressante de vitamine C.



La poire d'été, comme la Williams ou la Guyot, concentre de précieux antioxydants dans sa pelure. Privilégiez les poires biologiques car les pesticides se concentrent eux aussi dans la peau.



La prune est un laxatif connu : elle possède des fibres très bénéfiques qui facilitent le transit intestinal. C'est aussi un bon diurétique qui favorise l'élimination des toxines.



La tomate est riche en lycopène, un antioxydant puissant qui contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires, du cancer et des maladies inflammatoires.