

# Les 12 Fruits et Légumes de Mai



L'**asperge** est riche en vitamines, en potassium et magnésium. Elle contient de l'asparagine qui stimule l'élimination des déchets et des toxines par les reins.



Le **radis** favorise la reminéralisation de notre organisme grâce à sa richesse en oligo-éléments. Riche en soufre (qui lui vaut parfois son côté piquant), il stimule aussi la digestion.



La **rhubarbe**, légume sur le plan botanique, possède 75% de fibres dans sa tige. Elle assure un meilleur transit, et des propriétés laxatives. Elle est également riche en vitamine K.



Le **petits pois** est riche en protéines végétales : il contient 3 fois plus de protéines que les autres légumes.



Le **concombre**, composé à 95% d'eau, contribue à l'hydratation. La pyridoxine présente dans ce légume est reconnue pour ses vertus apaisantes et anti-stress.



L'**artichaut** est riche en inuline, qui possède une action bénéfique sur le développement de la flore intestinale et sur son équilibre. L'artichaut facilite l'élimination urinaire.



La **laitue** est un légume très digeste. Bonne nouvelle : ses antioxydants sont mieux absorbés quand ils sont accompagnés d'une source de gras, comme une vinaigrette à l'huile.



L'**épinard** est riche en bêta-carotène, qui a une action bénéfique sur la santé des yeux. Il a également un fort pouvoir antioxydant ce qui l'implique dans la prévention du cancer.



Le **citron** est riche en vitamine C, minéraux et antioxydants. C'est un anti-inflammatoire qui réduit l'acidité du corps, il renforce le système immunitaire et assainit le sang.



La **fraise**, tout comme le citron, est riche en vitamine C et en antioxydants, qui aident à prévenir le cancer et les maladies cardiovasculaires.



Le **pamplemousse** est un agrume phare, il est riche en flavonoïdes qui protègent des maladies cardio-vasculaires, possède des propriétés anti-inflammatoires et aurait une action contre le cancer.



La **mangue** contient de la vitamine B6 qui stimule le cerveau et préserve les fonctions cognitives. Elle contient des polyphénols qui préviennent le cancer du sein et du côlon.