

Fruits et légumes de novembre



La **châtaigne** est une source intéressante de protéines végétales. Elle contient aussi une quantité importante de fer.



La **clémentine** est une excellente source de vitamine C, dont nous manquons souvent et qui possède une forte capacité antioxydante permettant de lutter en hiver contre la fatigue et les infections comme le rhume.



La **pomme** est riche en fibres et facilite ainsi le transit tout en réduisant les fringales. Elle est aussi très riche en antioxydants, qui se concentrent essentiellement dans sa peau. Choisissez-la bio car les pesticides se concentrent aussi dans la peau.



La **poire**, tout comme la pomme, concentre de précieux antioxydants dans sa pelure. Choisissez-la bio pour éviter d'ingurgiter des pesticides, qui se concentrent eux aussi dans la peau.



La **grenade** est en tête de liste des antioxydants, et en particulier le jus de grenade, dont la capacité antioxydante serait supérieure à celle du thé vert et du vin rouge.



Les **choux de Bruxelles** sont riches en vitamine C, en vitamine B9 et en potassium.



Les **courges** sont très riches en caroténoïdes, des antioxydants qui permettent de prévenir l'apparition de cancers et de maladies cardiovasculaires.



L'**endive** est une bonne source de vitamine B9, vitamine pour laquelle les carences sont fréquentes. Elle contient aussi de l'acide chicorique qui a des propriétés antioxydantes.



Le **céleri** est riche en polyacétyles, des antioxydants qui ont des effets anti-inflammatoires et antibactériens, et contribuent ainsi à la prévention cancéreuse.



La **carotte** est notre légume préféré chez Yuka 😊 C'est une grande source de bêta-carotène, qui lui donne sa belle couleur orange, et qui permet de prévenir les maladies cardiovasculaires et cancers. Elle est aussi riche en vitamine A.



Le **panais** est un légume ancien de la même famille que la carotte qui possède une saveur sucrée. Il renferme des antioxydants qui jouent un rôle dans la prévention du cancer.



Le **poireau** est très riche en fibres, qui facilitent le transit, jouent un rôle protecteur sur les cancers digestifs et permettent de réduire la charge glycémique du repas.



Le **cresson** contient de la vitamine C et de la vitamine B9, pour lesquelles des carences peuvent être fréquemment observées. Il est aussi riche en antioxydants et joue un rôle dans la prévention cancéreuse.