

Les fruits et les légumes d'OCTOBRE

THE GREEN MOUSSE

Les légumes

La blette

Elle contient de la bêta-carotène, bonne pour les yeux et la peau.

La betterave

Elle contient du sodium qui contribue à diminuer le stress.

Le brocoli

Il contient de la vitamine C, renforçant le système immunitaire.

La carotte

Elle contient de la bêta-carotène, bonne pour les yeux et la peau.

Le céleri

Il contient du sodium qui contribue à diminuer le stress.

Le chou

Il contient de la vitamine C, renforçant le système immunitaire.

L'épinard

Il contient du magnésium, bon pour les dents et les os.

Le fenouil

Il contient du calcium qui renforce les os.

La laitue

Elle contient du calcium qui renforce les os.

Le maïs

Il contient des vitamines B2 et B3 qui favorisent la santé des cheveux et des ongles.

L'oignon

Il contient du soufre et désencombre ainsi les voies respiratoires.

Le panais

Il contient des vitamines B, idéales pour fortifier l'organisme.

Le poireau

Il contient des fibres et protège le système digestif.

Le poivron

Il contient de la vitamine C, renforçant le système immunitaire, quelle que soit sa couleur.

La pomme de terre

Elle contient des glucides, pour le plein d'énergie.

Le potiron

Il contient de la bêta-carotène, bonne pour les yeux et la peau.

Le topinambour

Il contient de la vitamine B1, nécessaire aux muscles et au système nerveux;

Les fruits

L'avocat

Il contient des lipides, idéales au fonctionnement du système nerveux.

La banane

Elle contient du potassium, idéal pour l'apprentissage et la concentration.

La châtaigne

Elle contient des glucides et est riche en amidon, bons fournisseurs d'énergie.

Le citron

Il contient de la vitamine C, renforçant le système immunitaire.

Le coing

Il contient des fibres, bonnes pour le système digestif.

La figue

Elle contient du zinc, avec pleins de propriétés antioxydantes.

Le kiwi

Il contient de la vitamine C, renforçant le système immunitaire.

La mandarine

Elle contient entre autres de la vitamine B et C, bonnes pour le système immunitaire.

La mangue

Elle contient de la vitamine C, renforçant le système immunitaire.

La noisette

Elle contient du fer,

La noix

Elle contient des omégas 3, bonnes pour le système nerveux.

La poire

Elle contient du cuivre, stimulant la matière grise.

La pomme

Elle contient de nombreux glucides qui apportent plein d'énergie.

Le raisin

Il contient de nombreux glucides qui apportent plein d'énergie.