Mars 2016

LE SUPER ALIMENT DU MOIS

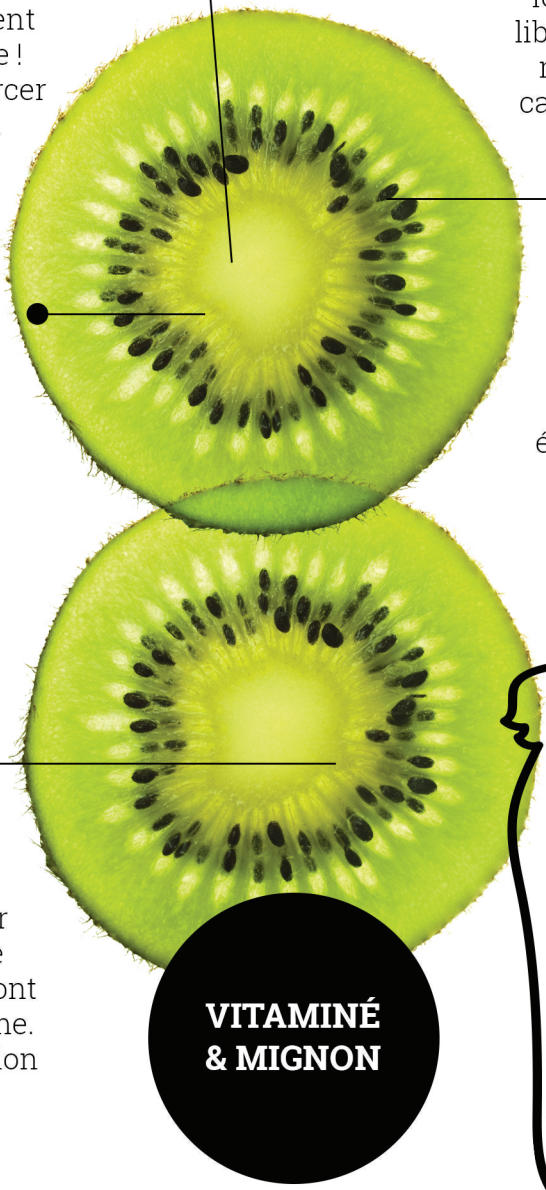
Le kiwi

Renforce les défenses immunitaires

Le kiwi est un fruit gorgé de vitamines C. Il en contient deux fois plus que l'orange ! Cet apport permet de renforcer le système immunitaire.

Source d'antioxydants

Grâce à ses antioxydants, le kiwi neutralise les radicaux libres responsables du vieillissement de la peau, de maladies cardiaques, neurodégénératives ou de cancers.



Bon pour la digestion

Riche en fibres, le kiwi permet de réguler le transit intestinal et de réduire les effets de la constipation.

Allié minceur

Pauvre en calories, le kiwi a pourtant un pouvoir de satiété élevé. Parfait comme en-cas pour ceux qui souhaitent perdre du poids.

Préserve le capital osseux

Le kiwi, grâce à son pouvoir alcalinisant, contrebalance les aliments acidifiants qui sont majoritaires dans notre régime. Ce faisant, il ralentit l'apparition de l'ostéoporose.

VITAMINÉ & MIGNON

conservation

Les kiwis encore **fermes** se conservent à **température ambiante. Mûrs,** ils se gardent quelques jours **au réfrigérateur.**