

Le guide des fruits

Magnésium, vitamines, calcium pour la digestion, ou encore pour la circulation ... nous vous proposons une **sélection de fruits aussi savoureux que bienfaisants.**

Je découvre en cliquant !

%base% vous propose plus de fruits



La poire source de potassium



Avec de nombreux minéraux et oligo-éléments : potassium et phosphore, fibres abondantes et vitamines : C, B et carotène.

[Plus d'infos](#)

Le pomelo ouvre l'appétit



Il est particulièrement intéressant dans les périodes de fatigue ou de stress grâce à la vitamine C.

[Plus d'infos](#)

La pomme contre les toxines



Symbole de vie, la pomme favorise l'élimination des toxines, calme la faim, aide à la digestion, a des propriétés toniques.

[Plus d'infos](#)

S'hydrater avec la prune



Bien pourvue en potassium et en eau mais pratiquement dépourvue de sodium, la prune est hydratante et diurétique.

[Plus d'infos](#)

L'amande pour le système nerveux



A consommer fraîches pour l'équilibre du système nerveux, la réponse musculaire et la santé cardiovasculaire.

[Plus d'infos](#)

La châtaigne pour la force



On pourra la consommer aussi bien avant un effort physique qu'après, afin de recharger les réserves.

[Plus d'infos](#)

La noix de coco pour la peau



La noix de coco est riche en fer, potassium, magnésium et phosphore, son « lait » est excellent pour la peau.

[Plus d'infos](#)

Le kiwi contre le vieillissement



Riche en nutriments, il protège les tissus et le système cardio-vasculaire d'un vieillissement prématuré.

[Plus d'infos](#)