

Les bienfaits des fruits

La **vitamine C**, c'est pour renforcer tout son système immunitaire.
Voici les fruits dont la teneur vitamine C explose pour craquer toute l'année.

Fait le pleins de vitamine C pour être en forme avec les fruits !

J'y vais !



%base% vous propose plus de fruits vitaminés

Le physalis source de vitamine C



Plus riche en vitamine C que l'orange, parfait en apéritif, dessert ou accompagnement de viandes blanches.

[Plus d'infos](#)

La cerise diurétique et vitaminée



Richesse en eau, en potassium et présence de sorbitol : la cerise est diurétique. Évitez de boire de l'eau après.

[Plus d'infos](#)

Le citron : calcium et vitamine C



Le citron a un atout remarquable : sa haute teneur en vitamine C et il renferme du calcium à un taux élevé.

[Plus d'infos](#)

Mûre et maladie cardio-vasculaire



Pour les maladies cardio-vasculaires, ils ont un effet protecteur vis-à-vis des radicaux libres.

[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](#)

La myrtille régule l'intestin



Riche en vitamine C, vitamine E et en catéchines, elle est réputée pour son action régulatrice au niveau intestinal.

[Plus d'infos](#)

La clémentine, fruit revigorant



Pourvue en vitamine C, pallier votre déficit en vitamine C en consommant 4 clémentines par jour.

[Plus d'infos](#)

La groseille pour les rhumatismes



Très peu calorique et riche en nutriments, elle est conseillée aux arthritiques et aux rhumatisants. 150 g par jour pour le foie.

[Plus d'infos](#)