

Les vertus des fruits

Découvrez les fruits autrement, à travers leurs **apports en vitamines, fibres, minéraux et bienfaits** qu'ils apportent à notre santé : aussi savoureux que bienfaitsants !

Invitez les fruits dans votre assiette !

J'y vais !



%base% vous propose plus de fruits

La noisette pour la santé du cœur



C'est un excellent complément nutritionnel pour la santé du cœur et des vaisseaux, entretien de la peau, des cheveux.

[Plus d'infos](#)

Les noix diminuent le cholestérol



Elles favorisent la diminution du taux de cholestérol grâce à sa richesse en acides gras polyinsaturés.

[Plus d'infos](#)

L'ananas aide à la digestion



Pour un régime minceur il est parfait ! Il favorise la digestion des protéines et est peu énergétique.

[Plus d'infos](#)

Le cassis & circulation sanguine



Riche en vitamines C, c'est donc un antioxydant qui favorise la circulation (couperose, jambes lourdes).

[Plus d'infos](#)

La framboise aide l'élimination



Avec du calcium, magnésium et fer, et une bonne teneur en vitamine C. Elle est diurétique et légèrement laxative.

[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 grenade pour l'hypertension



Avec son action bénéfique sur l'hypertension et le mauvais cholestérol, elle est à inclure dans une cure anti-âge.

[Plus d'infos](#)

Mûre & maladies cardiovasculaires



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

[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](#)