

Les bienfaits des fruits

Magnésium, vitamines, calcium, revigorant, pour la digestion, ou encore pour la circulation ... voici une sélection de fruits aussi savoureux que bienfaisants.

Faites le pleins de **vitamines, fibres et minéraux** indispensables à votre organisme !

J'y vais !

%base% vous propose plus de fruits

L'abricot pour sportif et bébé



Il est très digeste et intervient sur la croissance, la protection de la peau et des muqueuses, ainsi que la vision.

[Plus d'infos](#)

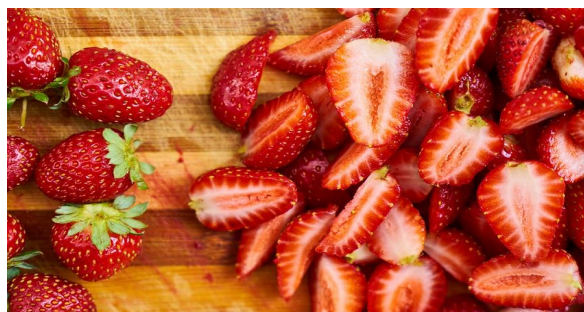
L'orange, le fruit des fumeurs



Fruit particulièrement reminéralisant, les fumeurs et citadins ont intérêt à consommer ce fruit.

[Plus d'infos](#)

La fraise pour contrer la fatigue



Le fruit vedette de la vitamine C, 100 g de fraises suffisent pour avoir les 80 mg de vitamine C recommandés chaque jour.

[Plus d'infos](#)

La pêche dès le plus jeune âge



La pêche contient du sélénium, apporte du potassium et des glucides lents, indispensables à l'activité physique.

[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](#)

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](#)