

LA BANANE



90Kcal
pour 100g

100Kcal
par
banane

1 banane c'est

Potassium

12% de l'apport quotidien conseillé

Pour la tension, les nerfs et les crampes

Magnésium

8% de l'apport quotidien conseillé

Pour le stress, le sommeil et le cœur

Vitamine B6

20% de l'apport quotidien conseillé

Vital pour le cerveau et l'immunité

Vitamine C

17% de l'apport quotidien conseillé

Pour la fatigue et contre le vieillissement

Fibres

10% de l'apport quotidien conseillé

Pour la digestion et la satiété



Au réfrigérateur

La peau noircit mais elle mûrit moins vite.

Au sec à température ambiante

La peau noircit moins mais elle mûrit plus vite.



Digestion

La banane est très digeste. Elle se digère vite et n'entraîne pas de lourdeur digestive. Elle peut être consommée avant le sport.



Sucre et maturation

En mûrissant, l'amidon se transforme en sucre. Une banane verte contient environ 1% de sucre contre 16% dans une banane mûre. Les bananes vertes apportent une énergie lente. Les bananes mûres offrent une énergie rapide, idéale pour un boost d'énergie immédiat.

