

L'AVOCAT



150Kcal
pour 100g

150Kcal
par
avocat

1 avocat c'est



Bon gras

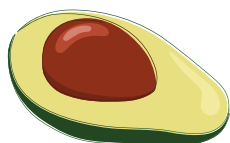
25% de l'apport quotidien conseillé

Pour le cœur et limiter le cholestérol

Vitamine E

17% de l'apport quotidien conseillé

Pour lutter contre le vieillissement



Vitamine K

25% de l'apport quotidien conseillé

Essentiel pour la coagulation du sang

Potassium

10% de l'apport quotidien conseillé

Pour réguler la pression artérielle

Fibres

25% de l'apport quotidien conseillé

Pour la digestion et la satiété



Au réfrigérateur pour les avocats mûrs

Pour ralentir leur maturation.

Au sec à température ambiante pour les non mûrs

Avec une pomme pour accélérer leur maturation.



Digestion

L'avocat est très digeste. De plus, il contient une enzyme qui aide à digérer les graisses. Il a aussi un effet rassasiant grâce à son bon gras.



Choix et écologie

L'avocat peut ne pas être le meilleur choix sur le plan écologique en raison de sa culture gourmande en eau, de la déforestation liée à sa production et de son empreinte carbone élevée due au transport. Pour les choisir, optez pour une provenance française ou européenne et privilégiez des certifications durables.

