

10 superaliments à consommer au printemps !



Petits pois

6g de protéines/100g
3g de fibres/100g



Laitue

13 Kcal/100g
Vitamine K – Santé osseuse



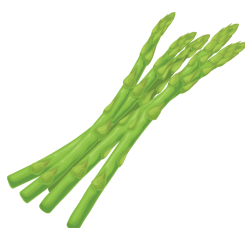
Navet

20 Kcal/100g
3g de fibres/100g



Fèves

8g de protéines/100g
5g de fibres/100g



Asperges

Vitamine B9- Grossesse
Vitamine K – Santé osseuse



Ail

Protection cardiovasculaire
Antioxydants



Artichaut

Santé du foie
5g de fibres/100g



Fenouil

Santé gastro-intestinale
Anti-inflammatoire



Épinards

Vitamine K – Coagulation sanguine
2g fibres pour 100g



Citron

Vitamine C – Peau/Immunité
Antioxydants