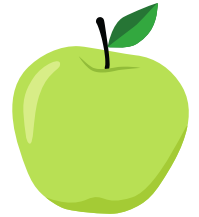




LA POMME



50Kcal
pour 100g

90Kcal
par
pomme

1 pomme c'est

5g de fibres

Elle contient du potassium et de la vitamine C mais c'est aussi une excellente source de fibres solubles. Notamment la pectine qui absorbe l'eau et forme un gel visqueux dans l'estomac et les intestins, cela permet :



D'adoucir la digestion, le travail des intestins. De favoriser la satiété grâce au gel formé qui remplit l'estomac. C'est un fruit coupe-faim !



De limiter les troubles intestinaux et l'inflammation car ces fibres fermentent dans le côlon.



De favoriser l'assimilation des nutriments, réduire l'impact du sucre sur la glycémie et réduire l'acidité gastrique.

Comment les choisir ?

Les pommes sont souvent classées parmi les fruits les plus traités chimiquement. Mes conseils :



Choisir des pommes locales et bio qui contiennent 30% de résidus de pesticides en moins. De plus, les pesticides utilisés sont d'origine naturelle et moins agressifs.



Laver les pommes à l'eau courante pour éliminer entre 20 à 30% des résidus de pesticides. Les peler peut réduire les pesticides jusqu'à 80%.



Gala
Douce et croquante
Collation



Granny Smith
Acidulée
Compote/Tarte



Golden
Tendre et sucrée
Collation/Cuisson