

L'asperge

Qu'elle soit verte, blanche ou violette, l'asperge a toute sa place dans une alimentation saine, variée et gourmande.

100g d'asperges c'est :

**25 Kcal
pour 100g**

**5 Kcal par
asperge**



2g de fibres

Digestion - Microbiote - Satiété

30% des AJR* en Vitamine B9

Développement cérébral - Fonctionnement cellules immunitaires

50% des AJR* en Vitamine K1

Coagulation sanguine - Renforcement des os

Vitamine C & Bêta-carotène

Anti-vieillessement - Anti-fatigue - Éclat et santé de la peau

Potassium - Fer - Calcium - Magnésium

Minéraux essentiels : énergie, entretien muscles et os...

Les bienfaits de l'asperge

Diurétique naturel : grâce à sa richesse en eau, potassium et asparagine, elle favorise l'élimination rénale et aide à limiter la rétention d'eau.

Prébiotiques : qui nourrissent les bonnes bactéries intestinales, favorisant un microbiote équilibré.

Antioxydante : présence de rutine, vitamine C, bêta-carotène et vitamine E, qui protègent les cellules du stress oxydatif.



Odeur urinaire : les asperges peuvent entraîner une odeur particulière de l'urine, due à la dégradation de composés soufrés, mais c'est sans danger.