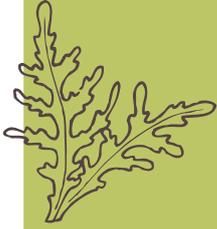


LES PRODUITS D'HIVER

RICHES EN NUTRIMENTS

LÉGUMES-FEUILLES :



Exemples :
Chou kale, épinards,
bette à carde et roquette.

Points forts nutritionnels :
Riches en vitamines A, C, K et folate,
ainsi qu'en fibres et antioxydants.



Bienfaits pour la santé :

Les légumes-feuilles sont excellents pour la santé osseuse,
la réduction de l'inflammation et le soutien du système cardiovasculaire.

LÉGUMES RACINES :



Exemples :
Carottes, betteraves,
patates douces et radis.

Points forts nutritionnels :
Riches en bêta-carotène, potassium,
fibres et diverses vitamines B.



Bienfaits pour la santé :

Ils soutiennent la santé des yeux, améliorent la digestion
et aident à réguler la glycémie.



FRUITS :



Exemples :
Pommes, poires, raisins
et baies (selon la saison).

Points forts nutritionnels :
Riches en vitamine C, fibres,
antioxydants et divers phytonutriments.



Bienfaits pour la santé :

Les fruits sont excellents pour renforcer le système immunitaire,
la santé cardiaque et la vitalité de la peau.



LÉGUMES CRUCIFÈRES :



Exemples :
Brocoli, chou-fleur,
choux de Bruxelles et chou.

Points forts nutritionnels :
Riches en vitamines C, K et folate,
plus des composés soufrés.



Bienfaits pour la santé :

Connus pour leurs propriétés détoxifiantes,
soutiennent la santé du foie et réduisent le risque de cancer.

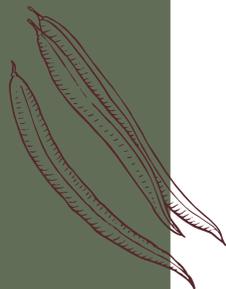


LÉGUMINEUSES :



Exemples :
Pois, lentilles, haricots
(variétés saisonnières).

Points forts nutritionnels :
Excellentes sources de protéines
végétales, fibres, fer et vitamines B.



Bienfaits pour la santé :

Les légumineuses aident à la réparation musculaire,
soutiennent la santé digestive et fournissent de l'énergie durable.