



L'artichaut

L'artichaut est un légume qui possède de nombreuses vertus
Il est anti oxydant, plein de fibres,
L'une d'entre elle (l'inuline contribue à la bonne santé de la flore intestinale).
Il est riche en calcium, potassium,, magnésium ,
L'artichaut est un draineur naturel
Il l'est également en vitamine B9 (folates)donc très intéressant pour les femmes enceintes
Si vous allaitez, soyez attentif à la réaction de votre bébé.
L artichaut modifie la production et la saveur du lait maternel.

L 'artichaut est un excellent aliment minceur,
Il ne contient que 40 calories pour 100 gr
Riche en protéines c 'est un excellent coupe faim.