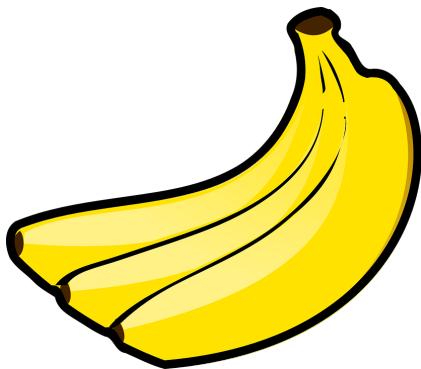


LES MUSACEES

LA BANANE

Lutte contre l'hypertension, diurétique, anxiolytique



- ⇒ Elle contient toutes les Vitamines B (sauf la Vitamine B12).
- ⇒ Améliore le sommeil et l'humeur en augmentant le taux de sérotonine.
- ⇒ Elle est diurétique grâce à sa richesse en potassium : elle aide à lutter contre la rétention d'eau
- ⇒ Facile à digérer, elle est conseillée aux estomacs fragiles. Elle possède des effets antiulcéreux et des antiacides.

- Une banane bien mûre aide à lutter contre la diarrhée.
- Une banane bien jeune aide à lutter contre la constipation.

Apports nutritionnels

- ❖ Riche en potassium : diurétique
- ❖ Magnésium : apaise le mental
- ❖ Riche en fibres : non irritante, équilibrée en pectines et cellulose
- ❖ Calories : 90 Kcal / 100g