

LE POIVRON

Protecteur cardiaque, antioxydant



- ⇒ Riche en bêta-carotène (provitamine A) le poivron est très bon pour la vue, pour la croissance des os et fortifie le système immunitaire.
- ⇒ Il fait parti des aliments les plus riches en antioxydants.
- ⇒ Riche en Vitamine C, il détrône même l'orange !

- Consommer le poivron cru apporte beaucoup plus de nutriments que cuit.
- Les flavonoïdes qu'il contient augmentent l'absorption de sa Vitamine C qui, pour sa part, potentialise l'assimilation du fer : un super combo !

Apports nutritionnels :

- ❖ Riche en Vitamine C : 100 g apportent environ 2x les apports recommandés
- ❖ Carotène
- ❖ Caspaïcine : capacité antioxydante. Donne le piquant du légume : moins violent que le piment
- ❖ Riche en fibres : peut être mal toléré par les intestins fragiles
- ❖ Calories : 20 Kcal / 100g