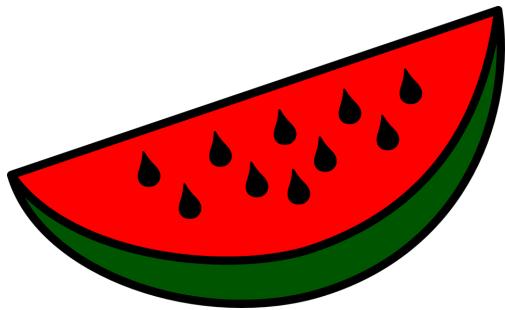


# LE MELON

Antioxydant, drainant, protecteur cardiaque



⇒ Prévient des calculs rénaux, combat la rétention d'eau et est un excellent protecteur cardiaque grâce à sa richesse en potassium.

⇒ Antioxydant et anti-cancer grâce à sa teneur en bêta-carotène. Plus il est foncé tel que le melon Charentais, plus il est riche en provitamine A (Bêta-carotène).

⇒ Le combo bêta-carotène et vitamine C fait de lui un fruit anti-cholestérol. Il permet également de prévenir la cataracte.

- Le melon, tout comme la pastèque, doit être consommé en dehors des repas - soit 30min avant, soit au minimum 2h après - car sa digestion est complexe : il n'aime pas être mélangé aux autres fruits, à l'eau, ou avoir trop froid !
- Plus le melon est mûr et sucré, plus il est digeste.
- Selon sa définition botanique, il s'agirait d'un légume et non d'un fruit.

## Apports nutritionnels

- ❖ Bêta-carotène : autant que l'abricot
- ❖ Potassium et minéraux : diurétique et laxatif
- ❖ Citrulline : acide aminé anti-fonte musculaire (plus concentré dans la pastèque)
- ❖ Vitamine B9 : bénéfique pour les femmes enceintes
- ❖ Calories : 34 Kcal / 100g