



## Le Kilo d'Épinard

### Description

Surtout connu pour sa teneur élevée en fer, l'épinard est surtout une mine d'or nutritionnelle. Il se cuisine en quelques minutes, de mille façons.

### Atouts pour la santé

#### Le légume de Popeye

C'est un des trésors nutritionnels que le monde végétal nous offre. C'est l'un des légumes les plus riches en **fer** (fonction cognitive, globules rouges, système immunitaire, énergie, réduction de la fatigue) et participe ainsi à couvrir significativement les besoins quotidiens (40% pour une portion de 200g chez un homme)! On comprend mieux d'ailleurs lors le clin d'œil de Popeye!

**Le saviez-vous? Les épinards cuits sont plus nutritifs que les crus, et contiennent plus d'antioxydants (pro-vitamine A). Les portions d'épinards cuits sont plus importantes que celles d'épinard crus, elle apportent plus de vitamines et minéraux!**



default watermark

**Lâ??Ã©pinard est aussi:**

- **source de vitamine B9** (renouvellement cellulaire, trÃ©s intÃ©ressant pour les femmes enceintes pour le dÃ©veloppement du fÅtus, et chez les enfants en croissance, ainsi que pour les personnes convalescentes).
- **source de vitamine C**, pour les Ã©pinards crus (systÃ©me immunitaire, formation du collagÃ©ne, Ã©nergie, systÃ©me nerveux, fatigue, absorption du fer)



*default watermark*

- **source de vitamine E** (protection des tissus)
- **source de pro-vitamine A**, pour les épinards cuits et surgelés (vision, métabolisme du fer, système immunitaire, santé de la peau) (link)source de potassium (fonction musculaire et neurologique, pression sanguine)
- **source de magnésium**, pour les épinards crus (système nerveux, fonction musculaire, énergie, réduction de la fatigue, santé des os et des dents)
- **source de calcium**, pour les épinards cuits (santé des os et des os, contraction musculaire, coagulation sanguine, énergie)
- **source de fibres** (régulation du transit intestinal, satiété)



**date cr  e**  
29 avril 2020  
**Auteur**  
ikasougou