



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

default watermark

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 dès lors le clin d'oeil 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!



L'épinard est aussi:

- **source de vitamine B9** (renouvellement cellulaire, très intéressant pour les femmes enceintes pour le développement du fœtus, et chez les enfants en croissance, ainsi que pour les personnes convalescentes).
- **source de vitamine C**, pour les épinards crus (système immunitaire, formation du collagène, énergie, système 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 créée

29 avril 2020

Auteur

ikasougou