



JUS DE BANANE AUX BAOBAB (ZIRA)

Description

Les vertus du jus de banane.

Fruit le plus consommé au monde, la banane est reminéralisante grâce à sa teneur en calcium et en sels minéraux. C'est pourquoi elle est conseillée aux sportifs avant et après l'effort. La banane est riche en glucides, fibres, fer, calcium potassium, magnésium, vitamines B6 et C. Elle contient aussi de la pectine qui favorise les mouvements naturels des intestins, possède un pouvoir anti diarrhéique et régule le transit intestinal grâce à ses fibres. Utilisée en cas d'infection de l'intestin grêle, elle permet de lutter efficacement contre la colibacillose. Elle protège aussi contre la toux, la dépression et le stress. En moyenne, un verre de jus de banane contient 90 calories.

<http://doc-pharma.fr/wp-content/uploads/2015/11/19873.jpg>

L'intérêt nutritionnel de la pulpe de fruit de **baobab** repose sur sa forte teneur en Calcium, Vitamine C et fibres. Elle contient aussi une quantité significative des vitamines du groupe B (thiamine B1, riboflavine B2 ou niacine B3) et des acides aminés.

Résultat de recherche d'images pour "baobab fruit"

date créée

27 avril 2019

Auteur

ikasougou