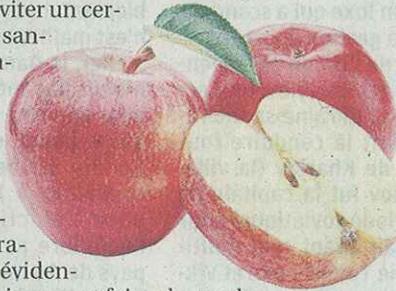


L'ALIMENT DE LA SEMAINE...

Croquez la pomme à pleins poumons

Les nutritionnistes ne cessent de le répéter, manger des pommes régulièrement permettrait d'éviter un certain nombre de problèmes de santé. Elle renferme de très nombreux minéraux et oligo-éléments comme le potassium, phosphore, zinc, cuivre, manganèse et un large éventail de vitamines (vitamine C, vitamines du groupe B, vitamine E, provitamine A). Des travaux scientifiques ont mis en évidence que manger 3 pommes par jour peut faire chuter de près de 10% le mauvais cholestérol et qu'une consommation moyenne a été significativement associée à une amélioration de la capacité respiratoire, même chez les fumeurs.



 B R J N