



FOCUS SUR LA CAROTTE

Un légume généreux :

La carotte est réputée pour sa grande richesse en carotène (la provitamine A). Plus elle est colorée, plus elle est riche en carotène.

Elle contient également des vitamines C et B9. Riche en fibres et diurétique, son apport énergétique est modérée 33 Kcal/100g. Crue ou cuite, elle se prête à maintes préparations,

purées, potages, vapeur, sautées ou confites ... Aujourd'hui, on trouve de nombreuses variétés colorées et savoureuses.

La carotte :

Réduit l'acidité - Réduit l'acné - Diminue l'anémie - Débouche les artères - Réduit l'asthme
Abaisse le taux de cholestérol - Décongestionne la sphère ORL - Traite la constipation -
Améliore la vue - Réduit l'inflammation - Améliore le système immunitaire - Améliore la santé des reins - Réduit les ulcères - Régule la rétention d'eau.