

FRUITS SECS



Pourquoi manger des fruits secs dès le petit déjeuner ?

Parce qu'ils sont pleins de bons nutriments bien sûr !

Les fruits séchés, en perdant de l'eau, ont concentré leurs nutriments dans leur pulpe. Ils contiennent donc une teneur en minéraux, notamment calcium et magnésium, supérieure à leur homologue frais à quantité équivalente. Ils sont également plus concentrés en sucre, ce qui leur confère une saveur douce et sucrée.

L'idéal est donc de consommer une poignée par jour, moitié fruits séchés, pour l'énergie dès le matin et moitié fruits à coque, pour tenir jusqu'au repas de midi.

- Abricots Secs Moelleux 1 kg
- Figs Sèches Moelleuses 1 kg
- Pruneaux Dénoyautés 1 kg
- Mélange Energie 1kg (noisette-Cranberry-raisin-abricot)

SADC

Lieu dit Cara, Chemin d'Appietto
20 167 MEZZAVIA

04.95.20.31.34 s.a.d.c@orange.fr 09.70.63.27.57
www.sadc-qjaccio.com