Espace Sud Martinique

COMMUNAUTÉ D' AGGLOMÉRATION DE L'ESPACE SUD MARTINIQUE

SEMAINE DU GOÛT

LE PAMPLEMOUSSE

SON IMPACT SUR LA GLYCÉMIE EST MODÉRÉ, IL EST RICHE EN EAU ET ÉQUILIBRÉ EN FIBRES

SON POUVOIR ANTIOXYDANT EST ASSURÉ PAR SES NOMBREUX MINÉRAUX ET VITAMINES

CUEILLI À MATURITÉ, SON GOÛT SERA PLUS DOUX AVEC UNE CHAIR PLUS JUTEUSE

IL PEUT INTERAGIR AVEC CERTAINS MÉDICAMENTS : PRENEZ CONSEIL AUPRÈS DE VOTRE MÉDECIN

Retrouvez-nous sur :
espacesud.fr/defi

DÉFI FAMILLES

Eloïse Placide
Diététique et Nutrition

Espace Sud

COMMUNAUTÉ D' AGGLOMÉRATION
DE L'ESPACE SUD MARTINIQUE

LES ASTUCES AVEC LE PAMPLEMOUSSE

REMPLACEZ LE JUS DE CITRON PAR LE JUS DE PAMPLEMOUSSE DANS LES SAUCES POUR UNE SAVEUR PLUS DOUCE

LE PAMPLEMOUSSE SE MARIE PARFAITEMENT AVEC LES POISSONS ET LES FRUITS DE MER

UN PAMPLEMOUSSE COUVRE 50% DES BESOINS EN VITAMINE C, QUI SOUTIENT L'IMMUNITÉ

LA PEAU SÉCHÉE EST DÉLICIEUSE EN INFUSION, ET SE PRÉPARE ÉGALEMENT EN CONFIT OU MARMELADE

Retrouvez-nous sur :
espacesud.fr/defi

DÉFI FAMILLES

Eloïse Placide
Diététique et Nutrition