

*La santé dans l'assiette*



## **LA BUTTERNUT**

Novembre 2022

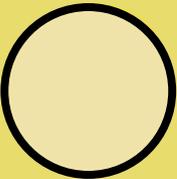


*By Question des Qi Libres*

*Série N°9*

# FICHE IDENTITÉ

---

- Nom commun : Butternut  
Nom latin : *Prunus domestica subsp syriaca*  
Famille : cucurbitacées  
Variété la plus courante :  
Forme : grosse poire  
Couleur :   
Son Origine : Midi  
Saison : Décembre à Mars



# SES BIENFAITS

La Butternut est riche en :



87.8 % d'eau



Vitamine A  
(Bêta-carotène)



Fibres

Ses propriétés :

- *Facilite le transit*, les fibres qu'elle contient facilite la digestion en lutte contre la constipation,
- *Antioxydants*, le Bêta-carotène qu'elle contient aide à préserver les cellules de la peau et contribue au ralentissement du *vieillessement cellulaire*.

IG  
40 < 59

Elle est un atout minceur car son indice glycémiques est moyen : 51

# SES MÉFAITS

---

*Malgré les nombreux bienfaits d'une consommation régulière de la Mirabelle.*

*Il n'en demeure pas moins que sa consommation doit restée modérée dans certains cas.*

*Les personnes :*

- Suivant un régime contrôlé en potassium*
- Allergies au melon, citrouille ou courgette*



*Vous pouvez retrouver toutes les publications sur:*

*Mes réseaux sociaux :*



*questiondesqilibres*



*@coaching.questiondesqilibres*

*Les versions téléchargeables en PDF*

*sur mon site web :*

*<https://questiondesqilibres.webador.fr>*



*By Question des Qi Libres*