

La santé dans l'assiette



LA MIRABELLE

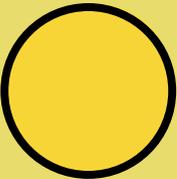
Septembre 2022

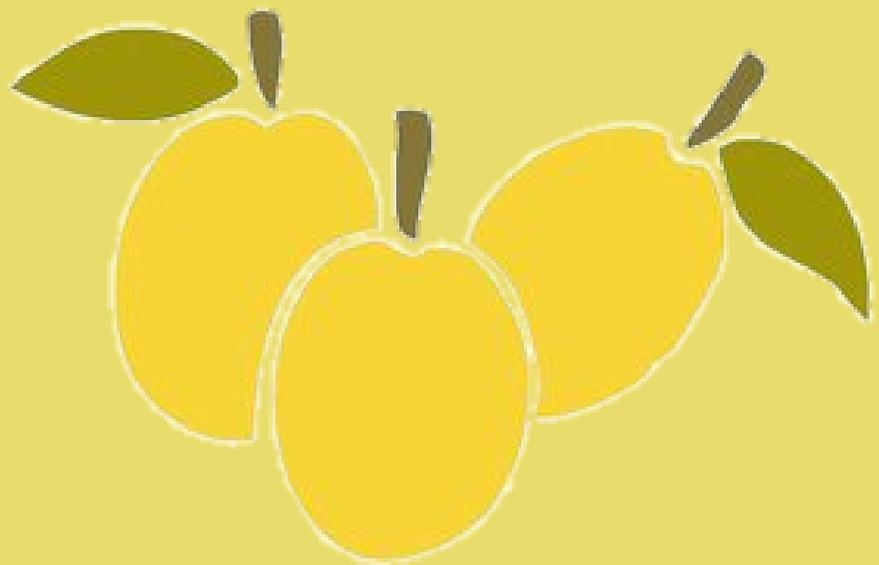


By Question des Qi Libres

Série N°3

FICHE IDENTITÉ

Nom commun	: Mirabelle
Nom latin	: <i>Prunus domestica subsp syriaca</i>
Famille	: Rosacées
Variété la plus courante	: Prune
Forme	: Cylindrique
Couleur	: 
Son Origine	: Midi
Saison	: Août à Septembre



SES BIENFAITS

La Mirabelle est riche en :



80% 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 vieillissement cellulaire.*

*IG
0 < 39*

Elle est un atout minceur car son indice glycémiques est faible : 35

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 souffrant :

- *Troubles intestinaux tel que le Syndrome de l'Intestin Irritable (SII) sa consommation peut entrainer: Ballonnement, nausée, diarrhée)*
- *Allergies*



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