

PAMPLEMOUSSE

AVANTAGES: riche en vitamine C et en potassium. La rose et le rouge contiennent du lycopène et du bêta-carotène, puissants antioxydants. Peu calorique. Ses bioflavonoïdes protègent des contre le cancer et les maladies cardio-vasculaires.

INCONVÉNIENTS: peut déclencher des réactions allergiques chez les sujets sensibles aux agrumes. Le jus de pamplemousse modifie l'efficacité de certains médicaments.