

CAROTTE

AVANTAGES: excellent apport de beta-carotène, précurseur de la vitamine A renferme des fibres et du potassium.

Aide à réduire la cécité nocturne. Peut aider à réduire le taux de cholestérol sanguin et à éviter le cancer.

INCONVÉNIENT: une consommation excessive peut donner à la peau un aspect jaunâtre.