

BROCOLI

AVANTAGES:

Le brocoli est une excellente source de vitamine C. Une bonne source de beta-carotène et de folates.

Le brocoli a une quantité significative de calcium, fer, potassium et autres minéraux.

Le brocoli est riche en glucosinolates, agent anti-cancérogènes naturels, et en bioflavonoïdes.

il est pauvre en calories et riche en fibres