

# LES BIENFAITS DE LA BANANE PLANTAIN

## Source d'énergie

La banane plantain est particulièrement calorique. Dans une portion de 100 g de banane plantain, on trouve 120 calories. En comparaison, la banane contient 90 calories et la pomme de terre 85 calories. En termes de glucides, la banane plantain se place également en haut de l'affiche avec 28 g de glucides pour 100 g de banane plantain. Ces calories et ces glucides sont importants pour l'organisme. Ils sont transformés au cours de la digestion en énergie et permettent d'affronter la journée en toute tranquillité. Cependant, il faut faire attention à ne pas ajouter de matières grasses à la banane plantain ou à ne pas l'associer à des aliments trop caloriques. Le risque dans ce cas est de stocker de la graisse et de prendre du poids.

## Source de vitamines

Les vitamines sont au rendez-vous avec la banane plantain. Pour affronter l'hiver et booster son système immunitaire, la banane plantain pourvoit aux besoins en vitamine C. C'est donc un atout pour garder la forme et la santé et lutter contre les virus. La banane plantain est également une excellente source de vitamines du groupe B, notamment de la vitamine B6 et B9, qui sont des antioxydants puissants. La banane plantain est donc une alliée pour préserver la jeunesse de sa peau et faire la chasse aux radicaux libres.

## Riche en minéraux

Les minéraux, comme les vitamines et les protéines, sont indispensables à l'organisme. Dans la banane plantain, on

trouve du manganèse, du cuivre, du potassium et du magnésium, autant d'atouts pour la jeunesse cellulaire, les os, les cartilages, les muscles et le rythme cardiaque.