

# LES BIENFAITS DU MANIOC

## Les principaux nutriments contenus dans le manioc

Parmi les nutriments contenus en bonne quantité dans le manioc, nous pouvons citer les suivants :

- Glucides : les glucides contenus dans le manioc sont surtout composés d'amidon, ce qui en fait un féculent intéressant à intégrer aux menus.
- Magnésium : le manioc permettra grâce à sa teneur en magnésium de renforcer les défenses immunitaires de l'organisme mais aussi de contribuer au bon fonctionnement des muscles et du système nerveux.
- Potassium : le potassium va jouer un rôle intéressant dans la transmission de l'influx nerveux et aider à une bonne contraction des muscles du corps, ainsi que du cœur.
- Vitamine C : l'activité antioxydante sera apportée par la vitamine C contenue dans le manioc, cette vitamine permettra aussi une bonne absorption du fer non héminique (apporté par les légumes verts et les légumineuses notamment).

### Riche en glucides

De par sa richesse en glucides, en amidon et en fibres alimentaires, le manioc représente un réel avantage pour la santé. Il est à la fois très digeste, rassasiant et a un effet régulateur sur le transit intestinal. Il constitue une alternative originale aux féculents et céréales plus traditionnelles comme le riz ou les pâtes.

### Sans gluten

Le manioc et ses dérivés (dont le tapioca) ne contiennent pas de gluten, c'est donc un produit à intégrer dans l'alimentation des personnes souffrant de maladie cœliaque ou d'intolérance au gluten.

## **Très digeste**

La teneur en amidon importante du manioc le rend facilement digestible, il va aussi aider à réguler les problèmes de diarrhée ou d'irritation du côlon.

## **Rassasiant**

C'est également l'amidon du manioc qui va prendre du volume dans l'estomac et vous permettre de vous sentir bien rassasié en fin de repas.