

la betterave.

Comme antioxydant

Grâce à son pouvoir antioxydant, la betterave préserve nos cellules du vieillissement prématuré et aide à lutter contre l'apparition des maladies cardiovasculaires, de l'arthrite, de la cataracte et de la maladie d'Alzheimer.

Comme anticancer

La bétanine, qui donne sa couleur rouge à la betterave potagère, a des vertus anticancéreuses protégeant le foie, les poumons et la prostate.

Pour améliorer vos performances sportives

Les jus de betterave est très riche en nitrates. Au contact de la salive, ils se transforment en nitrites, qui ont un effet vasodilatateur. Résultat : les muscles sont mieux oxygénés et reçoivent plus de nutriments !

Pour renforcer votre système immunitaire

Riche en vitamines et en minéraux, c'est un aliment qui procure de l'énergie, revitalise et stimule le système immunitaire.

Contre l'hypertension

Les nitrates, devenus nitrites, puis oxyde nitrique dans l'estomac agissent positivement sur le cœur et permettent de réduire la tension artérielle.

RICHE &
ÉTONNANTE

conservation

Crues :
au frais, dans une cave ou le bac à légumes de votre réfrigérateur, jusqu'à 2 semaines
Cuites et tranchées :
au réfrigérateur pendant plusieurs semaines, si plongées dans du vinaigre ou de l'huile, ou au congélateur jusqu'à 8 mois.