

Le sujet, c'est vous...

[L'équipe](#)

[Archives](#)

[Groupe Facebook](#)

[Contacts](#)

[De vous à nous...](#)

[Kit média](#)

Votre e-mail ?



Oui



Non

Abonnement Gratuit



www.sub-yu.fr



[Sommaire](#)

[Culture](#)

[Plaisirs](#)

[Reportage](#)

[Intime](#)

[Mode](#)

[Actu / News](#)

[Sub Yu](#)

» [Retour accueil](#) • [Rencontre en cuisine](#) • [L'objet X](#) • [L'objet O](#) • [Bien-être](#) • [Aimez-vous en faim](#) • [De: beauterama.fr](#)

Par [Sabrina Julien-Sweerts](#) le 01/07/2009 | [Réagir](#) | [Envoyer](#) | [Imprimer](#)

Les fruits de saison, alliés de l'été !

Vous voulez un beau bronzage et être en pleine forme ? Alors, cap sur les fruits d'été !

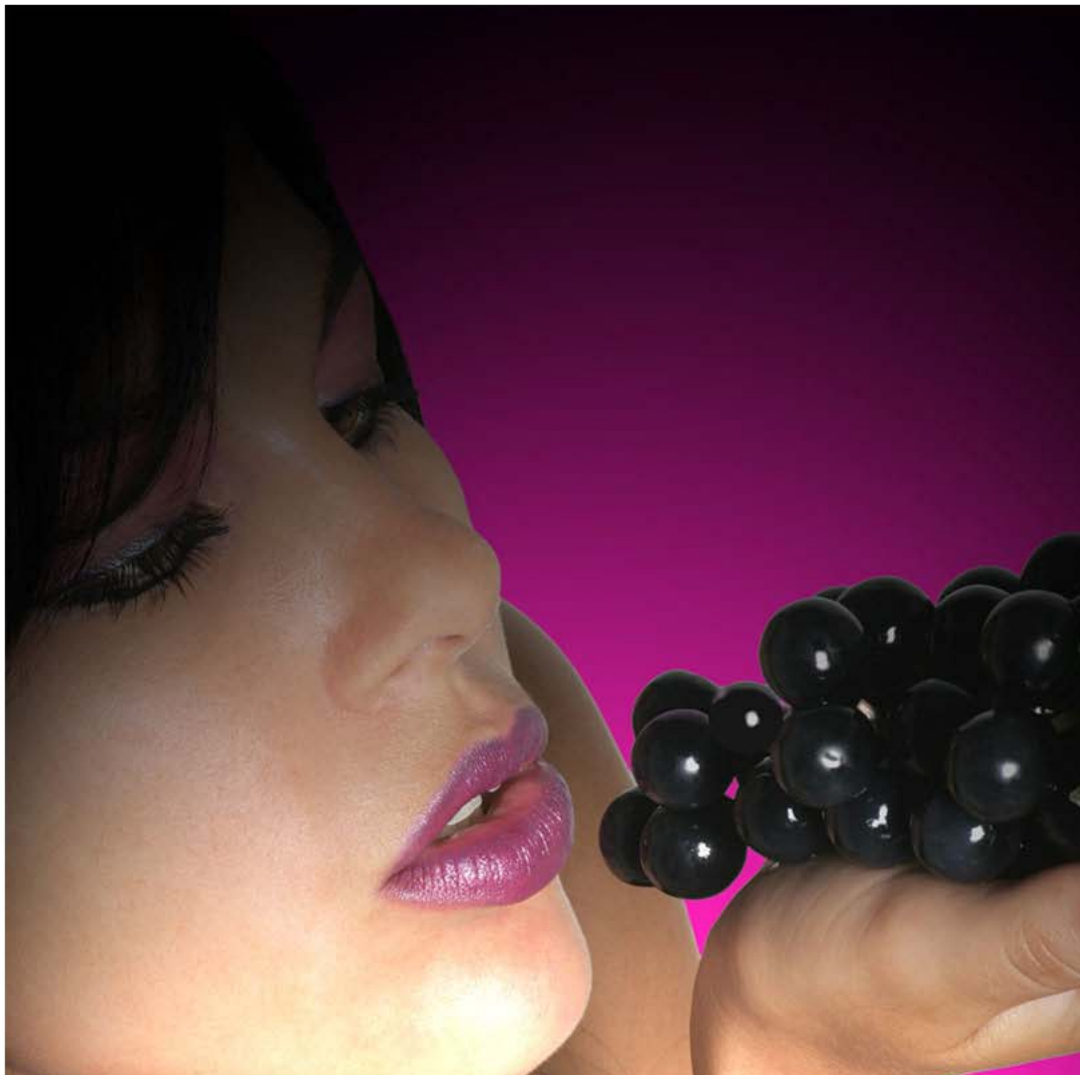
Vous le savez, il est primordial de manger les fruits de saison. Ils sont meilleurs au goût, plus riches en éléments nutritionnels et moins polluants pour la planète. Mais au-delà de tout cela, les fruits d'été nous apportent des nutriments extrêmement intéressants.

Vous voulez préparer votre peau au bronzage ? Alors pourquoi ne pas opter pour une cure de melon, d'abricots ou de mangue. Ils sont riches en bêta-carotènes et c'est peut-être plus agréable que d'avalier une pilule 3 fois par jour.

Les fruits sont également riches en anti-oxydants et vous protègent donc du vieillissement prématuré. Cet été, pensez au cassis dans le fromage blanc, ce fruit est champion dans ce domaine.

Enfin, vous l'aurez compris chaque fruit est intéressant nutritionnellement parlant. Alors profitez vite de la variété (framboise, pêche, nectarine, ...) pendant qu'il est encore temps !

A bientôt



Texte Sabrina JULIEN-SWEERTS
www.nutrition-et-dietetique.fr

Photo Thierry VASSEUR