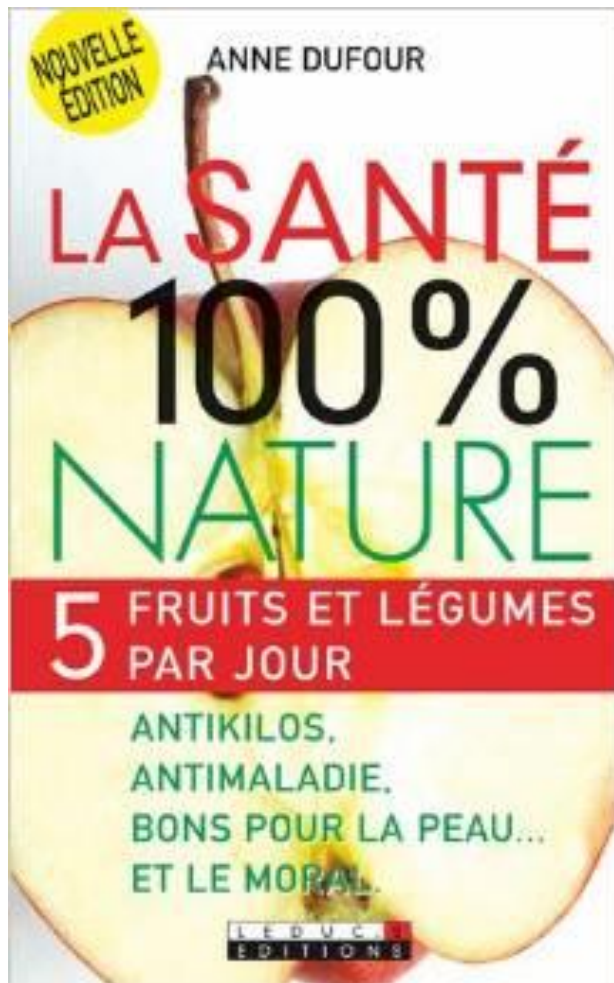


La santé 100% nature

de [Anne Dufour](#)



Introduction

Saviez-vous que l'avocat et l'ail aident à réduire le taux de cholestérol ? Que la banane est anti-stress ? Que les choux apportent beaucoup de calcium et que la mangue est l'un des fruits les plus antioxydants ? Qu'est-ce qui aide à mincir, protège la santé, donne une belle peau, soigne la constipation, aide à prévenir divers cancers et maladies cardiaques ainsi que le diabète ? Les fruits et légumes. Dans ce guide, découvrez 1001 idées pour : les acheter en pleine saison (donc au meilleur prix), bien les stocker (et même les surgeler), les préparer de 1000 façons différentes et originales (même si vous êtes nul en cuisine), tricher avec les surgelés (et alors ?), manger les bons en cas de fatigue (ou de cholestérol, de rhumatismes, de rétention d'eau...). La moitié de votre assiette en fruits et légumes " c'est facile, accessible à tous et ... délicieux !