



Bonne nouvelle le chocolat est bon pour notre santé

Mais attention quand-même ...

Et oui le chocolat est bon pour notre santé ! Bonne nouvelle pour les gourmands et gourmandes (comme moi 😊)

A condition qu'il soit bien choisi et consommé avec modération.

Les bienfaits du chocolat :

- Antioxydant : riche en flavonoïde
- Riche en fer, magnésium, phosphore, zinc, cuivre
- Améliore la circulation sanguine : bon pour le cœur
- Limite l'apparition du mauvais cholestérol
- Anti-stress
- Relaxe le système neuro musculaire
- Donne bonne humeur
- Libère des endorphines (hormone du plaisir)

Intéressé par la
nutrition, des idées
de repas sain et
équilibré ?

Atelier le
Samedi 27 avril

Plus d'information sur
mon site, onglet Atelier

Bien le choisir :

Pour profiter des nombreux bienfaits du chocolat évoqués précédemment, il est important :

- Chocolat noir, bio, et à 70% de cacao minimum. Exit, donc, le chocolat 55%, les chocolats au lait, fourrés ou à l'huile de palme et, pire encore, le chocolat blanc, qui n'en est pas vraiment.
- 2 carrés au moment du goûter plutôt que de dévorer toute la tablette ! Une consommation modérée n'en sera que meilleure pour votre santé. De cette manière, vous pourrez vous faire plaisir sans jamais culpabiliser !