

FOCUS : POURQUOI L'AVOCAT EST-IL LE FRUIT EMBLEMATIQUE DU KETO ?

L'avocat est souvent considéré comme **le fruit emblématique du régime keto**, mais savez-vous vraiment pourquoi ?

Quelles sont les **caractéristiques nutritionnelles spécifiques** qui lui confèrent cette place d'honneur ?

Comment contribue-t-il à maintenir le corps en état de cétose ?

Plongez avec nous dans l'univers de ce fruit incroyable et découvrez pourquoi il est devenu l'allié incontournable des adeptes du **régime keto**.

Restez connectés pour un voyage fascinant à travers la science nutritionnelle de l'avocat !



**FOCUS
SUR
L'AVOCAT**

Pourquoi l'avocat est-il Le fruit emblématique du keto ?

- **Riche en Graisses Saines** : riche en acides gras mono-insaturés, bénéfiques pour la santé du cœur

- **Riche en Fibres** : La teneur élevée en fibres de l'avocat favorise la digestion et le sentiment de satiété (un bon point dans le cadre de la perte de poids)



- **Riche en Vitamines et Minéraux** : L'avocat est une source impressionnante de vitamines (C, E, K, B-6) et de minéraux (magnésium, potassium).

Bon pour la Vue : Riche en lutéine et zéaxanthine, deux phytochimiques essentiels pour la santé oculaire.

- **Riche en Antioxydants** : L'avocat contient des antioxydants qui combattent les radicaux libres dans le corps, aidant à prévenir le vieillissement cellulaire.

- **Aide à l'Absorption des Nutriments** : Les graisses saines de l'avocat aident à l'absorption des vitamines liposolubles comme les vitamines A, D, E et K.