

Nom de la boutique

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

Nom de la boutique



# 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.