

Concept: CréApi

Défie, toi aussi, les **GRABEURKS!**  
Rejoins **LA TEAM** sur [www.defionslesgrabeurks.com](http://www.defionslesgrabeurks.com)

# SOYONS COMPLICES !

information nutritionnelle des parents et des enfants



Orange, citron, pamplemousse : voici les trois compères qui formeront le trio gagnant pour aider vos enfants à stimuler leur résistance pendant la mauvaise saison.

Cette précieuse vitamine C, dont les agrumes regorgent, est un véritable moteur pour nos défenses immunitaires : bactéries et virus n'ont qu'à bien se tenir !

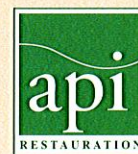
Les jus pressés présentent les mêmes vertus que le fruit frais, à condition d'être consommés immédiatement. Ceux du commerce peuvent se révéler pratiques, mais attention, tous ne se valent pas...

Les techniques pour préparer un jus en bouteille sont variées. Le plus éloigné du fruit frais est le « nectar d'orange » : jus concentré dilué et ajout de sucre en est la recette. Son nom et son prix sont alléchants mais le nectar n'a plus grand-chose à voir avec un jus de fruit ! Assurez-vous donc que votre jus d'agrumes est « 100% pur jus pressé » pour bénéficier de ses bienfaits.

Le contenant a aussi son intérêt : la vitamine C, très fragile, se dégrade rapidement à la lumière, préférez donc les jus en bouteilles opaques.

Alors n'hésitez plus à réaliser jus et smoothies pour vos petits déjeuners et à acquérir ce réflexe pour tonifier vos matins d'hiver...

Toute l'équipe du Soyons Complices vous souhaite des fêtes de fin d'année vitaminées !



Votre diététicienne API RESTAURATION, à votre écoute sur le [www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)

Novembre - Décembre 2010