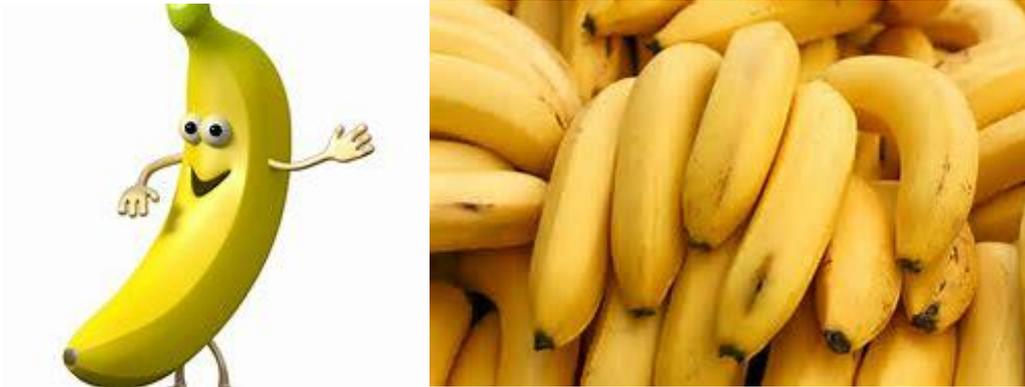


La banane

Fruit du sportif par excellence, la banane est l'un des fruits préférés des Français. Vous connaissez sa saveur mais connaissez-vous vraiment ses vertus ?



Riche en glucides, en fibres et en vitamines, la banane contient beaucoup d'eau et peu de matières grasses ce qui contribue à la rendre particulièrement digeste. Source de fer et de potassium, c'est aussi l'un des fruits les plus riches en magnésium. Dotée d'une haute valeur nutritionnelle, elle apporte également des vitamines A, C et B6. La banane contient par ailleurs du phosphore et du calcium.

Le fruit de l'effort

Très énergétique, elle ne contient pas moins de 105 calories pour un fruit de 120 grammes. Elle est réputée pour apporter tonus et énergie. Facile à emporter, propre à manger, nutritive et facile à digérer, la banane est une collation particulièrement appréciée des sportifs. Elle neutralise l'acidité et l'irritation de l'estomac.

Autre atout : ce fruit des quatre saisons se trouve toute l'année sur les étals.

Le saviez-vous ?

La France produit chaque année 263 000 tonnes de bananes. Toutes proviennent des Antilles françaises.

La banane est le 2^{ème} fruit le plus consommé en France, derrière la pomme.

Les ménages français en consomment en moyenne 12 kg par an.