

Le pruneau



Gourmand, petit en taille, riche en goût et très complet en nutriments, le pruneau est un allié imbattable pour le corps !

Riche en oligoéléments, le pruneau d'Agen est un aliment complet aux multiples bénéfices pour l'organisme. Il est parfait pour entretenir et réparer les os avec sa teneur en bore (50 g de pruneaux apportent 100% des apports journaliers). Il vient stimuler le système immunitaire, notamment grâce au zinc, au magnésium et à la vitamine E.

Il évite également les crampes musculaires et les ballonnements grâce à sa teneur en potassium. Les fibres qu'il contient permettent d'améliorer le contrôle de la glycémie, de favoriser le bon fonctionnement du transit et de prévenir le diabète.

Bon pour la ligne ?

Idéal pour garder la ligne, le pruneau procure un effet rassasiant qui augmente la sensation de satiété. Un atout « coupe-faim » de choc pour éviter les fringales et les grignotages en cours de journée.

Quelques pruneaux caleront davantage qu'un croissant, avec seulement 20 Kcal par fruit !

Un fruit bon pour l'esprit

Avec sa forte teneur en magnésium, le pruneau d'Agen favorise la détente, apaise les nerfs et permet ainsi de lutter efficacement contre le stress. Bonus pour les sportifs ou les citadins aux emplois du temps bien remplis, le magnésium améliore également le tonus et l'énergie pour aider à lutter contre la fatigue.

Il peut être consommé sans risque en fin de journée, grâce à son index glycémique bas qui améliore l'endormissement et favorise l'apparition du sommeil.

Le saviez-vous ?

Le pruneau d'Agen, ce fruit du patrimoine français, est protégé depuis 2002 sur l'ensemble de l'Union européenne par une indication géographique protégée (IGP). Il est le fruit séché du prunier d'Ente.

En chiffres :

- 2 pruneaux = 1 pomme (soit 120 mg de potassium)
- 10 pruneaux (110 g) couvrent 40% des apports journaliers en fibres
- 6 pruneaux = 1 kiwi (soit 1,2 mg de vitamine E)
- 9 pruneaux (100 g) = 16% des apports journaliers en fer