

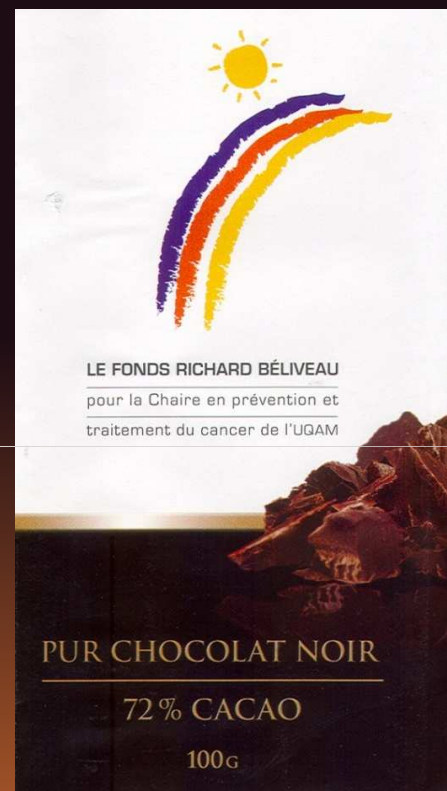
Le chocolat noir, anti-inflammatoire, un dessert anti-cancer !



Les fèves de cacao sont une source tout à fait exceptionnelle de polyphénols, une classe de molécules ayant un potentiel antioxydant hors du commun. Par exemple, le cacao a une activité antioxydante 2 fois plus élevée que le vin rouge et jusqu'à 5 fois plus grande que le thé vert !

De nombreuses études ont démontré que le chocolat noir pouvait participer à la prévention des maladies du coeur en agissant sur au moins trois phénomènes: baisse de la pression sanguine, diminution de l'agrégation des plaquettes sanguines et activité anti-inflammatoire. (tiré de la chronique du Docteur Richard Béliveau dans le Journal de Montréal)

L'apport quotidien suggéré est d'un seul carré de 20 grammes de chocolat noir 70% et plus.



Trucs et conseils

Essayez le chocolat noir en finale sucrée au dessert, comme enrobage glacé pour les fruits ou bien en copeaux sur le yogourt ou dans les muffins!

Nautikus
Plus

* Tous les profits générés par la vente de cette barre de chocolat seront versés au Fonds Richard Béliveau