BROCOLI

AVANTAGES:

Le brocoli est une excellente source de vitamine C. Une bonne source de beta-carotène et de folates.

Le brocoli a une quantité significative de calcium, fer, potassium et autres minéraux.

Le brocoli est riche en glucosinolates, agent anti cancérogènes naturels, et en bioflavonoides.

il est pauvre en calories et riche en fibres