LA MIRABELLE

Ce fruit doré est petit mais plein de **qualités nutritionnelles**. La saison de la mirabelle est courte, de mi-août à fin septembre. C'est un fruit fragile qu'il faut consommer rapidement après l'achat. Vous pouvez aussi le congeler, à condition de le laver, de le dénoyauter, de le couper en deux avant sa mise en sachet.

1. La mirabelle est peu calorique

Dix mirabelles, soit environ 100 g, apportent seulement 53 calories, comme la pomme, la poire ou encore l'ananas.

2. La mirabelle est riche en eau

Avec près de 83 % d'eau, la mirabelle participe à la **bonne hydratation quotidienne de l'organisme**, qui a besoin d'environ 1,5 l, soit environ 8 verres.

3. La mirabelle est exempte de polyols

Si certains fruits comme la pomme, l'abricot, la nectarine, la mûre… contiennent des polyols, la mirabelle n'en renferme pas.

4. La mirabelle favorise un bon transit intestinal

Elle renferme de l'eau, du potassium et des fibres qui lui donnent des propriétés laxatives. Elle stimule le transit. ce qui limite tout risque de constipation.

5. La mirabelle fournit de l’énergie rapidement disponible

Cette **petite prune** renferme principalement du **glucose** comme sucre simple, et non du fructose. Or, le glucose est facilement transformable en énergie par l’organisme. **Un fruit peu calorique, mais sucré** que l’on peut déguster notamment, avant de se lancer dans une activité physique.

6. La mirabelle comble les besoins des seniors

Avec l’âge, si les besoins caloriques diminuent, ceux en vitamines et minéraux augmentent. Or, la mirabelle apporte peu de calories mais **elle renferme des vitamines B, du bêtacarotène, de la vitamine C, de nombreux minéraux et oligo-éléments** (potassium, phosphore, magnésium, calcium, iode, sélénium, zinc, cuivre…).