MURE

AVANTAGES: riches en fibres, bonne source de vitamine C et de bioflavonoides. Contient des anthocyanines, bioflavonoides qui réduiraient le risque de cancer et de maladies cardiaques, et de l’acide ellagique, doté de vertu anticancérogene.

INCONVÉNIENTS: ses salicylates peuvent déclencher une réaction d’intolérance chez les personnes sensibles à l’aspirine.