

5 BIENFAITS DES NOIX DE CAJOU SUR VOTRE SANTÉ

Une poignée (30g) de noix de cajou par jour vous apporte vitamines, sels minéraux et acides gras essentiels pour vous maintenir en bonne santé

Votre corps va vous remercier

AIDE À LUTTER CONTRE LE MAUVAIS CHOLESTÉROL

Les noix de cajou sont composées de fibres, d'antioxydants, de phytostérols et d'acides gras mono-insaturés. Manger des noix de cajou limite l'absorption de graisses saturées, responsables du mauvais cholestérol (LDL) et augmente le taux de bon cholestérol (HDL) dans le sang.

VOUS AIDE À PERDRE DU POIDS

Les noix de cajou contiennent de bonnes graisses mono-insaturées, du bon gras qui ne fait pas grossir. Manger des noix de cajou vous donne rapidement une sensation de satiété.

VOUS AIDE À RETROUVER LE SOMMEIL

Les noix de cajou sont riches en magnésium qui aide à détendre le système nerveux et en vitamines B3 et B6 qui aident à fabriquer les substances du sommeil. Manger des noix de cajou vous permet de trouver un sommeil équilibré et réparateur.

VOUS REND PLUS HEUREUX

Riches en magnésium qui calme le système nerveux et en vitamines B essentielles pour la production de sérotonines (l'hormone du bien-être), manger des noix de cajou vous aide à sortir de la déprime et du stress.

AMÉLIORE LE FONCTIONNEMENT DE LA PROSTATE

Riche en zinc qui influence directement le fonctionnement de la prostate et en magnésium qui contribue à lutter contre les effets de l'âge, manger des noix de cajou contribue à lutter contre les dysfonctionnements urinaires liés à la prostate