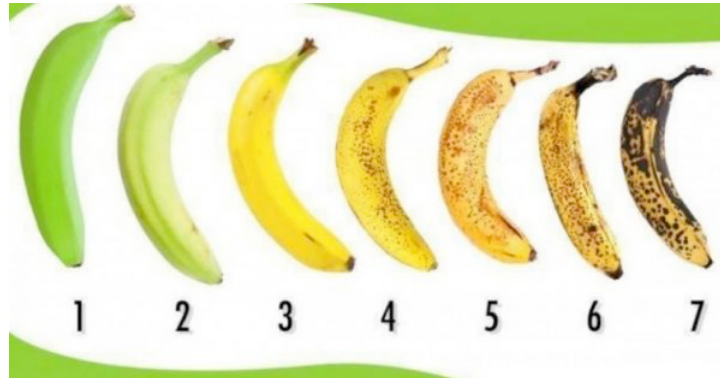




Les bananes



Si vous avez choisi l'**option 5, 6, 7**, vous avez pris une bonne décision !

Les **taches sombres** sur le fruit ne signifient pas qu'il est passé ou en mauvais état. En fait, c'est tout le contraire, la plus sombre banane est l'une qui contient une substance appelée **TNF**, ou facteur de nécrose tumorale, qui a le pouvoir de combattre les cellules anormales du cancer. Le TNF augmente la puissance du système immunitaire. La consommation de bananes bien mûres est un excellent moyen de prévenir les maladies mortelles et le cancer.

Les bananes sont incroyables ! Voici plus de raisons de se tourner vers votre fruit préféré :

- Elles aident à réduire la pression artérielle
- Elles sont une excellente source d'énergie
- Elles réduisent l'enflure
- Elles luttent contre la dépression
- Elles régulent la température corporelle
- Elles aident à réguler le transit intestinal
- Elles préservent le bon état mental et la mémoire
- Elles régulent les niveaux de stress
- Elles préviennent l'apparition des ulcères gastriques

La banane vous apportera entre 80 et 100 kilocalories pour 100 grammes que vous consommez. Elle est aussi idéale pour se sentir rassasié plus longtemps et ne pas tomber dans la tentation du sucre ou du grignotage.