

# La fraise

## Caractéristiques de la fraise

- Peu calorique ;
- Riche en fibres ;
- Riche en vitamine C ;
- Source d'antioxydants ;
- Stimule le système immunitaire.

## Valeurs nutritionnelles et caloriques de la fraise

Nutriments pour 100 g de fruits crus	Teneur moyenne
Energie	38,6 kcal
Eau	90,3 g
Protéines	0,63 g
Glucides	6,03 g
Lipides	< 0,5 g
Sucres	5,6 g
Fructose	3,3 g
Glucose	2,3 g
Fibres alimentaires	3,8 g
Calcium	18 mg
Chlorure	< 20 mg
Cuivre	0,02 mg
Fer	0,19 mg
Iode	< 20µg
Magnésium	12 mg
Manganèse	0,26 mg
Phosphore	23 mg
Potassium	140 mg

Sélénium	< 20µg
Sodium	< 5 mg
Zinc	0,11 mg
Beta-Carotène	< 5 µg
Vitamine E	0,3 mg
Vitamine K1	< 0,8 µg
Vitamine C	54 mg
Vitamine B1 ou Thiamine	< 0,015mg
Vitamine B2 ou Riboflavine	< 0,01 mg
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	0,21 mg
Vitamine B5 ou Acide pantothénique	0,13 mg
Vitamine B6	0,04 mg
Vitamine B9 ou Folates totaux	98,9 µg

La fraise est peu calorique (38,6 Cal/100 g), riche en eau donc désaltérante, déshydratante. Elle est une excellente source de vitamine C et de vitamine B9.

### **Les bienfaits de la fraise : pourquoi en manger ?**

La fraise est riche de bienfaits nutritionnels. Ce serait dommage de s'en priver.

#### **Hydratante**

**Les fraises sont riches en eau ce qui participe à la couverture des besoins hydriques journaliers.**

#### **Riche en antioxydants**

La fraise contient des flavonoïdes qui lui donnent sa couleur rouge et sont parmi les composés qui contribuent le plus à sa capacité anti-oxydante. Parmi les flavonoïdes, on retrouve les anthocyanines, qui auraient un effet protecteur contre le cancer. Ils inhiberaient également la croissance des cellules cancéreuses humaines du côlon, de la prostate et de la cavité orale.

#### **Une source de fibres bien tolérées**

Les fraises sont sources de fibres qui vont stimuler le transit intestinal et limiter les ballonnements.

#### **Une source de manganèse**

La fraise est source de manganèse qui agit comme cofacteur de plusieurs enzymes qui facilitent une douzaine

de différents processus métaboliques. Il participe également à la prévention des dommages causés par les radicaux libres.

### **L'anti fatigue de l'été**

La fraise est riche en vitamine C qui permet de lutter contre la fatigue, de stimuler le système immunitaire et de lutter contre diverses infections et coups de froid hivernaux.

### **Une source de vitamine B9**

### **Le mot du nutritionniste**

Les fraises sont riches en eau, peu chargées en sucres et pauvres en calories. Elles sont donc un aliment de choix en période de perte de poids. C'est également un excellent anti fatigue pour l'été de par la présence de vitamine C en quantité notable.

