



DATTES – Fruits secs naturels d'Afrique de l'Ouest

Cultivées principalement en Afrique de l'Ouest, les dattes sont des fruits naturellement sucrés et séchés sur le palmier. Ces trésors dorés du désert sont appréciés depuis des millénaires pour leur saveur délicate et leurs vertus nutritionnelles exceptionnelles.



Énergie immédiate

Près de 300 kcal pour 100 g grâce aux glucides simples (fructose, glucose, saccharose) pour un regain d'énergie rapide et durable



Digestion facilitée

Forte teneur en fibres solubles et insolubles favorisant un bon transit intestinal et prévenant la constipation



Santé cardiovasculaire

Sources de potassium, magnésium et antioxydants contribuant à la santé du cœur et au renforcement musculaire

Richesse nutritionnelle exceptionnelle

Les dattes sont bien plus qu'un simple fruit sucré. Elles regorgent de nutriments essentiels qui en font un véritable super-aliment :

- Fer pour lutter contre l'anémie et la fatigue
- Vitamines B pour le métabolisme énergétique
- Caroténoïdes et flavonoïdes aux propriétés antioxydantes
- Régulation naturelle de la glycémie grâce aux fibres

Utilisation polyvalente

Les dattes s'intègrent facilement dans votre alimentation quotidienne :

- Nature en collation énergétique
- Dans les smoothies et pâtisseries
- En accompagnement de plats salés
- Comme édulcorant naturel



Conseil de consommation : 3 à 7 dattes par jour suffisent pour profiter pleinement de leurs bienfaits sans excès, notamment pour éviter un apport trop élevé en sucres naturels.

Un fruit sec ancestral, gourmand et bénéfique pour le corps et l'esprit ! Les dattes incarnent la générosité de la nature africaine et constituent un choix nutritionnel intelligent pour toute la famille.