

On adore raclette, fondue, tartiflette ? ...

Rédigé par Solène Benimeli



**Pas de panique le
fromage a aussi des
atouts nutritionnels !
*miam***

- Vitamine B2 : elle contribue à la transformation des graisses de réserve en énergie et elle intervient dans la fabrication de la kératine, une protéine importante pour une bonne santé des cheveux
- Vitamine A : indispensable pour avoir une bonne vue ! Elle favorise également le renouvellement cellulaire, notamment de la peau et des muqueuses, tout comme la vitamine B12 qui est aussi très intéressante dans le fromage
- Iode : nécessaire à la fabrication des hormones thyroïdiennes. Elles régulent la production de chaleur afin de maintenir la température du corps à 37°C et elle régulent les dépenses d'énergie de l'organisme
- Phosphore : il assure la solidité des os et des dents, en partenariat avec le calcium et il contribue à l'équilibre du pH sanguin

Un véritable atout jeunesse ce fromage ! Alors on se fait plaisir !