



# En parlant de detox Pensez à l'avocat !!!

*Article rédigé par Solène Benimeli*

L'avocat est très riche en glutathion, puissant anti-oxydant qui naturellement élimine les radicaux libres et toxines de votre organisme.

« Oui mais l'avocat c'est gras ! »

**Bonne nouvelle** l'avocat est majoritairement constitué de **lipides de bonne qualité : les OMEGA 3 !** D'autant plus que ceux-ci ont une vertu anti-inflammatoire !

Pour le consommer sans écart, sachez qu'1/2 avocat contient l'équivalent d'une cuillère à café d'huile, alors assaisonnez-le avec du vinaigre ou du citron ;-)

Bon appétit et surtout REGALEZ-VOUS!