



Les baies de Goji

Article rédigé par Solène Benimeli

Haaaa les fraises et les cerises vous manquent ??? Elles arrivent bientôt sur nos étagères, en attendant je vous propose de mettre à l'honneur de la baie de Goji. Cette baie pousse sur un arbuste qui s'appelle le Lyciet. Elle originaire de chine et désormais cultivée en occident. Sa richesse en vitamine C, vitamine anti-fatigue et stimulant le système immunitaire, vous aidera à attendre l'été en étant en bonne forme. Je vous propose d'en consommer 30g / jour, en tant que portion de fruits, pourquoi pas à la fin d'un repas ou en collation si vous avez faim entre les repas.