



Les Dattes de Tata (Géoparc Jbel Bani)

Les Dattes de Tata (Géoparc Jbel Bani) Les dattes de Tata contiennent des vitamines, en particulier des vitamines A,B2,B3,B5. Ce fruit est riche en minéraux, notamment en potassium, magnésium et fer. Les dattes vous donneront une recharge d'énergie par sa teneur en glucose, fructose et saccharose. La consommation est privilégiée chez les sportifs et personnes âgées. La présence de fibres et d'acides aminés dans ce fruit favorise la digestion. C'est un régulateur du transit intestinal et un aliment laxatif. Fraîches, elles sont riches en anti-oxydant, grâce à des dérivés de la caroténoïde (bêta-carotène et provitamine A). Cela favorise la construction de défenses immunitaires. Sèches, la phase déshydratation fait perdre une partie de cette propriété. La province de Tata est très riche au niveau de différentes dattes on a Boufgous, Bouskri, medjool.... Le 08/03/2020 Source web Par : allsoussmassa