

9 BIENFAITS SANTÉ DE L'AVOINE



- 1.** Excellente source de vitamines & nutriments
- 2.** Riche en antioxydants & avénanthramides
- 3.** Riche en fibres solubles & bêta-glucane
- 4.** Réduit le taux de cholestérol
- 5.** Fait baisser le taux de glycémie
- 6.** Aliment "coupe-faim" qui facilite la perte de poids
- 7.** Soulage les démangeaisons & irritations de la peau
- 8.** Réduit le risque d'asthme chez les enfants
- 9.** Soulage la constipation