

Une bombe nutritionnelle !

	Laitue	Epinard	Carotte	Persil	Citron	Ortie
Protéines (gr)	1,2	3	1	3	1,1	8
Glucides (gr)	2	4	10	6	9,5	9
Calories(gr)	13	22	43	36	29	82
Lipides(gr)	0,2	0,4	0,2	0,8	0,3	1
Calcium (mg)	32	99	27	138	26	630
Potassium (mg)	255	557	322	554	138	410
Phosphore (mg)	23	49	44	58	16	105
Fer (mg)	0,3	3	0,5	6,2	0,6	7,8
Magnésium (mg)	6	78	15	50	8	71
Vit A (mg)	720	8000	11000	8500	27	7000
vit B1 (mg)	0,06	0,08	0,1	0,1	0,04	0,15
Vit B2 (mg)	0,06	0,2	0,6	0,1	0,2	0,15
Vit PP (mg)	0,3	0,7	1	1,3	0,1	0,6
Vit C (mg)	8	50	9,5	133	53	333

On le consomme en....

Jus d'ortie fraîche - Tisanes - Sirop

Légumes à l'étouffée, à la crème, au beurre, en

purée avec des pommes de terre

Soupe – Quiche – Pâtes fraîches

Omelettes – Cake - Pain d'orties

Sauces vertes (avec poisson)

Crêpes – Soufflés

L'ortie booste votre santé

L'ortie est " adaptogène ". Ses effets principaux permettent à l'organisme de lutter contre les effets néfastes du stress. Elle augmente la résistance et la vitalité de l'organisme. Elle stimule les défenses naturelles et procure un effet de bien-être et d'énergie retrouvée, notamment grâce aux vitamines B2, B5, acide folique, silice et zinc qu'elle contient.

L'ortie est dépurative, elle régénère le sang.

C'est un fortifiant général, antianémique, reminéralisant, conseillé en cas de rhumatisme, d'arthrose, de perte de cheveux, d'ongles cassants...

Elle stimule les fonctions digestives, elle est diurétique, astringente, régularisatrice du transit intestinal.

Bon anti-histaminique, elle lutte efficacement contre la fatigue, elle régularise le sommeil et le rend plus réparateur.

Elle améliore l'attention intellectuelle et agit favorablement sur l'anxiété et la déprime.

Elle renforce les voies respiratoires et favorise l'expectoration.

Elle prévient le diabète.

Action de sa racine sur le système immunitaire... et la prostate.