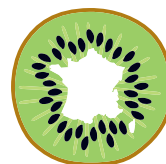


COMMUNIQUÉ DE PRESSE



Le kiwi
des producteurs
français

1^{er} DÉCEMBRE 2020

Le kiwi, petit fruit, grands apports nutritionnels !

Nombreux sont ceux qui consomment du kiwi français, non seulement pour ses qualités gustatives, mais aussi pour ses vertus nutritionnelles : plein d'énergie, peu calorique... Le kiwi est une vraie source de bienfaits pour l'organisme ! **Zoom sur une multitude de bienfaits.**

Le champion de la vitamine C

Moins mis en avant que l'orange, le kiwi est pourtant riche en vitamine C : *un seul kiwi couvre l'apport quotidien nécessaire.* Responsable de la production d'énergie et puissant antioxydant, cette vitamine permet d'affronter chaque jour avec vitalité. Avec le kiwi, on croque la vie pleines dents !

Un cocktail de vitamines

Le kiwi est un concentré de vitamines, et notamment les vitamines B9, E et K, qui ont chacune leurs vertus. La vitamine E est un puissant antioxydant, tandis que le folate (vitamine B9) agit sur l'entretien et la fabrication des cellules. Elle est d'autant plus importante lors de la grossesse et de la croissance de l'enfant. Enfin, le kiwi est source de vitamine K1, qui contribue au maintien d'une bonne santé osseuse.

Le kiwi c'est aussi :

Une source de cuivre, et un fruit bien pourvu en potassium : des nutriments essentiels pour un organisme en pleine forme ! Il facilite également la digestion grâce à sa teneur en fibres et en actinidine, une enzyme spécifique au kiwi.

Pour en savoir plus, consultez notre site internet : www.lekiwifrance.fr



Retrouvez ici la recette du Tonik' smoothie,
idéal au petit-déjeuner ou avant une séance de sport :

Tonik' smoothie

À déguster au petit-déjeuner pour démarrer la journée du bon pied,
le Tonik's smoothie est un concentré de vitamine C !



Ingrédients

4 kiwis
4 oranges à jus
(type Maltaises)
2 pommes
4 feuilles de menthe
fraîche
1 cuillère à soupe de
sucre
8 glaçons

Préparation

1. Ouvrez les oranges en deux pour les presser.
2. Pelez les pommes et les kiwis puis détaillez-les grossièrement en morceaux.
3. Versez-les dans le bol du blender et mixez-les finement avec le jus d'orange, le sucre et la menthe.
4. Pilez la glace : placez les glaçons au centre d'un torchon propre. Fermez bien le torchon et frappez les glaçons sur une planche à découper en bois ou sur le plan de travail. Sinon, mixez les glaçons au blender.



Crédit photo : © Phippe Dufour pour Interfel

CONTACTS PRESSE : BIK - BUREAU INTERPROFESSIONNEL DU KIWIFRANCE

Adeline Gachein, Directrice, adeline.gachein@kiwifrance.fr
Augural/Strateo, Marjorie Rousseau, +33 (0)6 43 17 42 70, m.rousseau@augural-strateo.fr