



🌿 Origine Originale d'Amérique centrale et cultivé depuis des millénaires, l'avocatier produit un fruit apprécié pour sa texture crémeuse et ses nombreux bienfaits. Il est aujourd'hui cultivé dans plusieurs régions du monde, notamment au Mexique, en Espagne et en Israël.

😊 **Ses bienfaits** ✓ **Riche en bons gras** : Source d'oméga-9, il protège le cœur et contribue à la régulation du cholestérol. ✓ **Énergie & satiété** : Grâce à sa densité calorique et ses graisses saines, il procure une sensation de satiété durable. ✓ **Peau & cheveux** : Sa teneur en vitamine E et en acides gras nourrit et protège des agressions extérieures. ✓ **Antioxydant naturel** : Riche en caroténoïdes et en vitamine C, il aide à lutter contre le vieillissement cellulaire. ✓ **Source de fibres** : Favorise une bonne digestion et contribue à la santé intestinale. ✓ **Équilibre nerveux** : Contient du magnésium et du potassium, essentiels pour réduire le stress et réguler la pression artérielle. ✓ **Soutien musculaire** : Son potassium participe à la récupération musculaire après l'effort.

🌟 **Comment le consommer ?**

- 🥑 **Nature** : À la cuillère avec un filet de citron pour une saveur fraîche et acidulée.
- 🥖 **En tartine** : Écrasé sur du pain complet avec des graines et un filet d'huile d'olive.
- 🍎 **En salade** : Coupé en dés avec des tomates, concombres, herbes fraîches et un assaisonnement léger.
- 🥤 **En smoothie** : Mixé avec du lait végétal, de la banane et des épinards pour une boisson nourrissante.
- 🥑 **En guacamole** : Écrasé avec ail, citron, coriandre et épices pour un dip gourmand.
- 🍱 **Dans des plats cuisinés** : Ajouté en dés dans des poke bowls, sushis ou wraps.

⚠️ **Précautions**

- **Modération calorique** : L'avocat étant riche en lipides, il est à consommer avec équilibre si vous surveillez votre apport énergétique.
- **Ne pas le cuire** : La chaleur altère ses nutriments et son goût.
- **Allergies** : Certaines personnes sensibles au latex peuvent aussi être allergiques à l'avocat.

🌟 **Astuce Nutri.** Utilisez son noyau râpé en infusion pour un effet détox et anti-inflammatoire ! Il peut aussi être séché et broyé pour être ajouté aux smoothies ou plats.

🌿 Un fruit savoureux et sain à adopter au quotidien ! 🚀

HELLO ! Solutions

✉ hellosolutions9@gmail.com