

# Régime : chocolat à Noël pourquoi se priver ?



Régime : chocolat est ce bon pour notre santé ?

Le chocolat est souvent tenu pour responsable de la prise de poids et notamment lors des fêtes de Noël certainement à raison car il est très calorique (500 calories pour 100g). Mais il possède des vertus intéressantes pour notre santé s'il est consommé avec modération.

1° Le chocolat en version noire est une source de vertus nutritionnelles

Il offre un éventail de minéraux, il est riche en fer d'origine végétale, il contient du manganèse, de cuivre, et il est source de magnésium, de phosphore et de potassium.

Du côté des vitamines il est riche en vitamine D (100g de chocolat noir apportent 50% des apports journaliers nécessaires). Mais il possède également des fibres, soit environ 30% des apports journaliers nécessaires.

2° Le chocolat possède des propriétés antivirales et anti-inflammatoires.

Il est effectivement riche en flavonoïdes qui possèdent des

vertus antivirales et anti-inflammatoires. Les flavonoïdes sont des pigments responsables de la coloration des fleurs et des fruits et représentent une source importante d'antioxydants dans notre alimentation.

En résumé chocolat et régime ne font pas bon ménage mais il est un aliment qui fait plaisir et qui est bon tout de même pour notre corps à condition de ne pas en abuser. Et puis pour les fêtes de Noël pourquoi se priver il sera bien temps par la suite de rectifier le tir.

## Régimes: n'oubliez pas les matières grasses



&lt;A

HREF= »[http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf\\_cw&ServiceVersion=20070822&MarketPlace=FR&ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F7251532c-f98b-4103-9d01-9a3ebc9ee7ca&Operation=NoScript](http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw&ServiceVersion=20070822&MarketPlace=FR&ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F7251532c-f98b-4103-9d01-9a3ebc9ee7ca&Operation=NoScript) »&gt;Widget  
s Amazon.fr&lt;/A&gt;