

LES TOMATES

Nous commençons nos fiches légumes...par un fruit !

COMPOSITION : 93 à 95% d'eau, peu calorique (17 kcal/100g).

Minéraux : Ca, Mg, Fer et Zinc.

Vitamines A, E, C.

Pigments : des **caroténoïdes** dont :

Le bêta-carotène qui active la **Vitamine A.**

Le lycopène : pigment rouge **antioxydant**
particulièrement présent dans la peau,
donc éviter de peler les tomates bio.

LA CUISSON : Détruit une partie des **vitamines (C)**, mais favorise l'assimilation du lycopène, réputé pour son action **antioxydante** (prévention du cancer) et utile en prévention des maladies cardiovasculaires.

Le lycopène aide à la montée de mélanine qui favorise le bronzage.

Sans négliger pour autant la crème solaire !