

## Santé les fibres

Selon une étude brésilienne sur 80 personnes pendant six mois, les fibres contenues dans les fruits et légumes ont un effet très important dans la perte de poids.

Une hausse de 1 gramme de la consommation quotidienne correspondrait à une perte de poids de 115 à 180 grammes au bout de six mois.

Il y a une différence entre fruits et légumes, 100 grammes de fruits donnent 300 grammes de perte au bout de six mois, mais pour 100 grammes de légumes, c'est 500 grammes en moins.