

## Se désaltérer aussi avec les végétaux



En été, il faut boire... surtout de l'eau. Une lapalissade !

Mais on oublie souvent que les fruits et les légumes, de par leur contenu en eau, peuvent aussi nous désaltérer.

Savez-vous par exemple que leur contenu en eau est de :

- Concombre 97%
- Tomate 92%
- Salade 95%
- Pastèque 92%
- Agrumes 85%
- Pomme 85%
- Ananas 82%
- Courgette 65%

A mettre au menu les jours de grande chaleur.

eerb / juillet 2017