



# Le pruneau d'Agen ou quand votre gourmandise participe à votre bien-être !

**Vous êtes gourmande et soucieuse de votre bien être ?  
Alors, le pruneau d'Agen est fait pour vous !**

**Découverte de cet aliment 100 % nature dont les qualités nutritionnelles  
se prêtent idéalement à la vie de la femme moderne.**

**Voici, pour vous, les 6 promesses du pruneau d'Agen !**



## **Bien dans ta peau tu seras !**

**C'**est bien connu, le pruneau est un aliment riche en fibres.

Celles-ci sont équitablement réparties entre fibres solubles et insolubles, pour une régulation du transit tout en douceur, et un fort pouvoir rassasiant.

**P**ar ailleurs, le potassium qu'il contient lui confère un effet diurétique et détoxifiant pour l'organisme.

Le bore enfin, aide à se protéger des inflammations et agit efficacement sur les oestrogènes.

Allié au calcium et à la vitamine D, il participe activement à la préservation du capital osseux.

## **Bonne mine tu auras !**

Le pruneau contient de la vitamine E et du bêta carotène (provitamine A). Leurs vertus anti-oxydantes permettent de lutter contre le vieillissement en général et surtout contre celui de la peau.

En effet, la vitamine E protège les acides gras et les membranes cellulaires de l'attaque des radicaux libres : **8 gros pruneaux suffisent alors à couvrir 1/5 des apports nutritionnels conseillés en vitamine E pour une journée et environ la moitié en provitamine A !**

Cette alliance exceptionnelle de vitamines fait du pruneau le fruit possédant la plus forte capacité d'absorption des radicaux libres et donc le meilleur pouvoir antioxydant comme en témoignent les études menées par le Pr Prior de l'Université de Tufts à Boston.

## **Sans risque pour ta ligne, tes petites faims tu vaincras !**

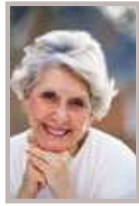
En dépit de sa douce saveur sucrée, **le pruneau est un fruit peu calorique.**

En effet, il ne contient que 20 à 25 calories et 0 % de lipide.

**Son énergie provient à 93 % des glucides qu'il contient.**

Ceux-ci se répartissent harmonieusement entre glucose (50 %), fructose (30 %) et sorbitol (20 %). Avec un indice glycémique de 53, le pruneau d'Agen est une véritable « pile énergétique » à l'effet immédiat et durable.

Ses sucres facilement disponibles pour l'organisme font du pruneau d'Agen le coupe-faim malin à déguster sans craindre les kilos en trop !



### Toute l'année, soin de toi tu prendras !

Obtenu par séchage d'une prune d'Ente, le pruneau d'Agen contient au maximum 35 % d'eau.

Cette technique de conservation ancestrale et naturelle permet de le conserver durablement.

Quand les fruits frais se font rares ou pour diversifier son alimentation, les bienfaits du pruneau restent disponibles tout au long de l'année.

Il n'y a pas de saison pour manger des pruneaux !

### Enceinte, la forme tu garderas !

La teneur en fer du pruneau (3,2 mg pour 100 g de pruneaux, ou 8 gros pruneaux) contribue à couvrir les besoins spécifiques de la femme enceinte, qui est souvent victime de carences dans ce domaine.

Le fer est en effet nécessaire à la captation de l'oxygène dans le sang.

Avec le pruneau, vous vivez une grossesse en pleine santé !

### La « Zen attitude » tu adopteras !

Le pruneau est une importante source de magnésium, ce petit fruit en détient 45 mg/100 g soit 13 % des apports nutritionnels conseillés.

Le magnésium a un effet direct sur le système nerveux.

C'est un anti-stress naturel ! Idéal pour les périodes d'examen ou de travail intense !



**Pour vous mesdames, le pruneau se met en six !  
Il se consomme de mille et une façons pour varier les plaisirs !**

**En jus de fruit, en accompagnement, au petit déjeuner, en recettes sucrées ou salées, ou plus simplement consommé tel quel il est l'allié de votre bien-être et de votre beauté au quotidien !**

**Avec le pruneau d'Agen c'est si bon de se faire du bien !**



**Contact Presse : SPRIM Box – Cécile DULION**

2 Square Pétrarque – 75116 Paris

Tél : 01 53 59 70 76 Fax : 01 53 59 94 77 e-mail : [cecile.dulion@sprimbox.com](mailto:cecile.dulion@sprimbox.com)

Photos : Photothèque BIP ([www.pruneau.fr](http://www.pruneau.fr)) et Gettyimages / visuels libres de droit