



DANSE FITNESS FACILE
AVEC KALINA

LES FRUITS



Les fruits sont souvent très riches en eau, **ce sont des aliments dont l'apport calorique est faible**. Indispensables pour notre organisme, car riches en vitamines, minéraux et antioxydants, **il est important d'en consommer tous les jours**.

Et ça tombe bien, car **on peut en manger à volonté, ou presque !** Tu seras rassasiée bien avant d'exploser le nombre de calories ingérées. **Attention tout de même à certains d'entre eux riches en sucre, comme les figues et les raisins**, dont il ne faut pas abuser. Les quantités ci-dessous sont exprimées en kilocalories pour 100g de fruits.

