

# Les bienfaits des fenouils





Le fenouil est riche en antioxydants qui pourraient protéger les cellules du corps contre beaucoup de dangers, notamment contre le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement.





Le fenouil est peu calorique grâce à sa richesse en eau. C'est donc un allié de choix en période de perte de poids.

Riche en fibres, il va permettre de lutter contre la constipation. Il a également des propriétés digestives. Il permet de lutter contre les maux d'estomac.





Le fenouil contient des composés ayant démontré entre autres des effets anti-inflammatoires et antibactériens en plus d'empêcher la multiplication des cellules cancéreuses.

Le fenouil contient des vitamines du groupe B notamment la vitamine B9 qui permet le développement du bébé pendant la grossesse.

Riche en vitamine C, le fenouil renforce le système immunitaire.

