

Le 17 mai 2013

Pour un service parfait, servez un fruit parfait

Il ne reste plus que quelques jours d'attente avant le début de Roland Garros – la terre battue parisienne a été rafraîchie et est prête à accueillir les professionnels de superbes glissades contrôlées.

Et est-ce que vous saviez que la saison de tennis coïncide avec la saison d'un des meilleurs fruits à consommer lorsqu'on est sportif ?

Les avocats Hass du Pérou sont largement disponibles de mai à septembre et l'avocat est un excellent partenaire pour les joueurs de tennis et toute autre personne sportive. Les nutritionnistes disent que, pour 100g, les avocats Hass contiennent 12,5% de plus de potassium qu'une banane, le fruit préféré des tennismen. Le potassium aide le fonctionnement des nerfs et des muscles et équilibre les fluides dans l'organisme – le potassium pourrait donc être la clé de la victoire d'un match de tennis.



De plus, selon les nutritionnistes, les avocats Hass procurent une sensation de satiété pendant plus longtemps ; un coupe-faim parfait. Les avocats Hass aident également à stabiliser les niveaux de sucre dans le sang, contiennent 11 et 13 vitamines connues et ils sont très riches en fibres.

Fernando González, par exemple, adorent les avocats Hass et il les a toujours intégrés dans son régime alimentaire. Il a d'ailleurs déclaré : « J'en mange depuis l'enfance. Les avocats Hass sont très riches en potassium, ils correspondent donc bien à mes besoins. »

« L'introduction d'avocats dans un régime alimentaire est excellent – pas seulement pour les joueurs de tennis comme Fernando, mais pour tout le monde en général, sportif ou non », confie Jane Griffin, éminente diététicienne du sport.

Pas étonnant donc que les avocats soient nommés « le plus nutritif de tous les fruits généralement consommés crus » par le Livre Guinness des Records.

Alors pourquoi ne pas essayer un petit-déjeuner typiquement péruvien avant de vous lancer sur le court ? Des avocats étalés sur un toast est une alternative saine aux autres pâtes à tartiner et vous aidera à jouer votre meilleur tennis pendant le match. C'est simple : 1. Utilisez une cuillère pour vider l'avocat dans un bol et écrasez-le grossièrement avec une fourchette 2. Étalez-en couche épaisse sur des toasts, assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre 3. Bon Appétit!

– FIN –

Pour plus d'informations:



Dominic Weaver, RED Communications Ltd, Tel : +44 (0)1480 465953. dominic@redcomm.co.uk



Yasmina Monteiro, RED Communications Ltd, Tel: +44 (0)1480 465953. yasmina@redcomm.co.uk