



SALUT | | Actualitzat el 02/09/2020 a les 08:05

Ets fan de la xocolata? 7 motius per menjar-ne cada dia



Poques persones hi ha a que no siguin fans de la xocolata. De fet, molts dels aliments que més ens agraden, no són els més sans del món... Però en el cas de la xocolata això no és així, ja que té molts beneficis per a la nostra salut!

Això sí, **ha de ser xocolata amb un 70% de cacau com a mínim per poder gaudir de totes les seves virtuts nutricionals**. T'agrada la xocolata negra?

```
[playbuzz](function(d,s,id){var
js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i
d;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuz
z-sdk'));
```

[/playbuzz]