

## Popeye

1. C'est le persil.
2. mangez du persil... en plus des épinards !
3. Dans ce cas, il pourrait avoir du fil à retordre ou être obligé de revoir son régime.
4. Ils contiennent en effet beaucoup de fer et constituent un excellent stimulant musculaire.

Personne n'ignore plus le secret de la force de Popeye : les épinards. ....  
Et pourtant, ce ne sont pas les épinards qui détiennent la médaille d'or de la teneur en fer. .... À poids égal, le persil contient huit fois plus de fer que les épinards ! Souhaitons donc à Popeye que ses ennemis ne prennent pas conseil auprès d'un diététicien. ....  
En attendant, profitez du conseil : .....

W. DISNEY, *Septième Manuel des Castors juniors*, Hachette Édi-Monde.