

Rachel Frély

Les 50 meilleurs aliments santé



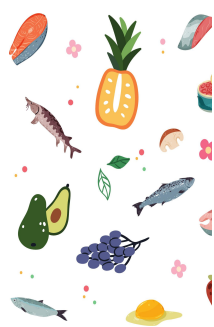
LAROUSSE

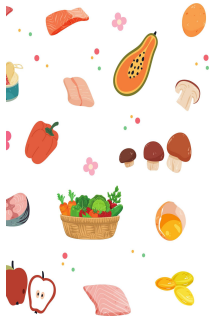
Prochejé Hely

Les 50 meilleurs

aliments santé







Prochejé Hély

Les 50 meilleurs

aliments santé



Sommaire

Introduction 8

CHAPITRE 1 - LES ÉLÉMENTS DE LA SPHÈRE SANITAIRE

Page 1 - États de santé 13

Page 2 - Étiologie 12

Page 3 - Anamnèse 13

Page 4 - Signes et symptômes 14

Page 5 - Examen physique 15

Page 6 - Examen de laboratoire 16

Page 7 - Examen de laboratoire 16

Page 8 - Examen de laboratoire 17

Page 9 - Examen de laboratoire 17

Page 10 - Examen de laboratoire 18

Page 11 - Examen de laboratoire 18

Page 12 - Examen de laboratoire 19

Page 13 - Examen de laboratoire 19

Page 14 - Examen de laboratoire 20

Page 15 - Examen de laboratoire 20

Page 16 - Examen de laboratoire 21

Page 17 - Examen de laboratoire 21

Page 18 - Examen de laboratoire 22

Page 19 - Examen de laboratoire 22

Page 20 - Examen de laboratoire 23

Page 21 - Examen de laboratoire 23

Page 22 - Examen de laboratoire 24

Page 23 - Examen de laboratoire 24

Page 24 - Examen de laboratoire 25

Page 25 - Examen de laboratoire 25

Page 26 - Examen de laboratoire 26

Page 27 - Examen de laboratoire 27

Page 28 - Examen de laboratoire 28

Page 29 - Examen de laboratoire 29

Page 30 - Examen de laboratoire 30

Page 31 - Examen de laboratoire 30

CHAPITRE 2 - LES ÉLÉMENTS DE LA SPHÈRE SANITAIRE

Page 32 - Examen de laboratoire 35

Page 33 - Examen de laboratoire 35

Page 34 - Examen de laboratoire 36

Page 35 - Examen de laboratoire 36

Page 36 - Examen de laboratoire 37

Page 37 - Examen de laboratoire 37

Page 38 - Examen de laboratoire 38

Page 39 - Examen de laboratoire 38

Page 40 - Examen de laboratoire 39

Page 41 - Examen de laboratoire 39

Page 42 - Examen de laboratoire 40

Page 43 - Examen de laboratoire 40

Page 44 - Examen de laboratoire 41

Page 45 - Examen de laboratoire 41

Page 46 - Examen de laboratoire 42

Page 47 - Examen de laboratoire 42

Page 48 - Examen de laboratoire 43

Page 49 - Examen de laboratoire 43

Page 50 - Examen de laboratoire 44

Page 51 - Examen de laboratoire 44

Page 52 - Examen de laboratoire 45

Page 53 - Examen de laboratoire 45

Page 54 - Examen de laboratoire 46

Page 55 - Examen de laboratoire 46

Page 56 - Examen de laboratoire 47

Page 57 - Examen de laboratoire 47

Page 58 - Examen de laboratoire 48

Page 59 - Examen de laboratoire 48

Page 60 - Examen de laboratoire 49

Page 61 - Examen de laboratoire 49

Page 62 - Examen de laboratoire 50

Page 63 - Examen de laboratoire 50

Page 64 - Examen de laboratoire 51

Page 65 - Examen de laboratoire 51

Page 66 - Examen de laboratoire 52

Page 67 - Examen de laboratoire 52

Page 68 - Examen de laboratoire 53

Page 69 - Examen de laboratoire 53

Page 70 - Examen de laboratoire 54

Page 71 - Examen de laboratoire 54

Page 72 - Examen de laboratoire 55

Page 73 - Examen de laboratoire 55

Page 74 - Examen de laboratoire 56

Page 75 - Examen de laboratoire 56

Page 76 - Examen de laboratoire 57

Page 77 - Examen de laboratoire 57

Page 78 - Examen de laboratoire 58

Page 79 - Examen de laboratoire 58

Page 80 - Examen de laboratoire 59

Page 81 - Examen de laboratoire 59

Page 82 - Examen de laboratoire 60

Page 83 - Examen de laboratoire 60

Page 84 - Examen de laboratoire 61

Page 85 - Examen de laboratoire 61

Page 86 - Examen de laboratoire 62

Page 87 - Examen de laboratoire 62

Page 88 - Examen de laboratoire 63

Page 89 - Examen de laboratoire 63

Page 90 - Examen de laboratoire 64

Page 91 - Examen de laboratoire 64

Page 92 - Examen de laboratoire 65

Page 93 - Examen de laboratoire 65

Page 94 - Examen de laboratoire 66

Page 95 - Examen de laboratoire 66

Page 96 - Examen de laboratoire 67

Page 97 - Examen de laboratoire 67

Page 98 - Examen de laboratoire 68

Page 99 - Examen de laboratoire 68

Page 100 - Examen de laboratoire 69

Page 24 – Gog Baidi (reborn) filmare	28
Page 25 – Kua (reborn) filmare	32
Page 26 – Mungu (reborn) filmare	34
Page 27 – Mungu (reborn) filmare	34
Page 28 – Mungu (reborn) filmare	37
Page 29 – Mungu (reborn) filmare	38
Page 30 – Mungu (reborn) filmare	38
Page 31 – Mungu (reborn) filmare	40
Page 32 – Mungu (reborn) filmare	40
Page 33 – Mungu (reborn) filmare	44
Page 34 – Mungu (reborn) filmare	46
Page 35 – Mungu (reborn) filmare	48

CHAPTER 3 / AUTRES ACHETS ÉDIFIÉS

Page 36 – Mungu (reborn) filmare	48
Page 37 – Mungu (reborn) filmare	48
Page 38 – Mungu (reborn) filmare	48
Page 39 – Mungu (reborn) filmare	48
Page 40 – Mungu (reborn) filmare	48
Page 41 – Mungu (reborn) filmare	48
Page 42 – Mungu (reborn) filmare	48
Page 43 – Mungu (reborn) filmare	48
Page 44 – Mungu (reborn) filmare	48
Page 45 – Mungu (reborn) filmare	48
Page 46 – Mungu (reborn) filmare	48
Page 47 – Mungu (reborn) filmare	48
Page 48 – Mungu (reborn) filmare	48
Page 49 – Mungu (reborn) filmare	48
Page 50 – Mungu (reborn) filmare	48

Introduction

l'importance de bien manger : comment évaluer

aliments variés - sûrs et de bonne qualité - Mais la qualité des aliments dépend aussi de leur mode

de préparation et de cuisson - Vous aimez bien

consommer des aliments sains. Ils sont malsains

et dans de mauvais matériaux, vous perdez tous

leurs bienfaits. Privilégiez les

cuissons douces à

la vapeur ou à l'étouffée plutôt que les fritures.

Le micro-ondes (à utiliser que pour réchauffer)

ou le barbecue.

Consommez cinq fruits et légumes par jour

un féculent à chaque repas, des produits laitiers

et limitez les aliments trop gras, trop salés et trop

sucrés - comme le recommande le Programme

National Nutrition Santé, Lancet 2009, L'Insee

est dotée de ce programme qui a pour objectif

d'améliorer la santé de chacun en agissant sur la

nutrition.

Avec ce livre, découvrez les 50 superaliments

réputés pour leurs vertus nutritionnelles et médi-

cinales à mettre au menu pour garder la forme

et être en bonne santé.

LOCAVORE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Demander à acheter en privilégiant les aliments locaux

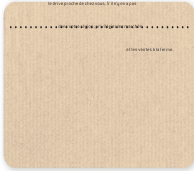
et de saison pour des circuits courts et biologiques

pour limiter les risques de contamination

et se rapprocher des producteurs

pour limiter les risques de contamination

et de réduire les coûts de transport



Ail noir :

bon pour le cœur

Si les vertus de l'ail sont connues depuis
l'antiquité, l'ail noir est népaulé depuis peu chez
nous. Très populaire au Japon, il doit sa couleur
à la fermentation d'ail blanc frais pendant 4 à
6 semaines dans une atmosphère humide (90-
95%) et à température contrôlée (50-80°C).

THÉORIE

LE NOUVEAU THÉORIE D'AIL

Dans les années 2000, les travaux du professeur
japonais Sasaki ont établi l'existence de vertus
thérapeutiques, notamment

antioxydant : Sa fermentation permet d'augmenter
les concentrations en principes actifs (sulfures,
flavonoïdes, polyphénols, vitamines C et E) pré-
cieux pour prévenir le vieillissement cellulaire et
améliorer la santé cardiovasculaire. Une étude parue
en 2010 dans une revue britannique montre que
l'ail noir contient 60% plus de sélénium et 50% plus

un puissant pouvoir

que l'ail blanc. Cet antioxydant intervient dans la régulation de la tension artérielle et tend à baisser le taux de « mauvais » cholestérol, réduisant ainsi la risque d'aggrégation plaquettaire.

Il est riche aussi en pyridoxine (B6) et en sélénium, un peu de longévité. Il est riche en potassium, ce qui est utile entre autres pour la mémoire. Du point de vue nutritionnel, il contient des fibres, mais rassantes en fer, phosphore, calcium et sélénium. Attention, il peut avoir de légers effets laxatifs.

fonctions cognitives

...bien

BOULEY

UN GOÛT RELEVÉ

UN GOÛT RELEVÉ

Mais comment déléguer les tâches et ne pas perdre de vue les tâches importantes ? Les tâches importantes sont les tâches qui sont les plus importantes, les tâches qui sont les plus importantes, les tâches qui sont les plus importantes.

De plus en plus en vogue dans nos assiettes.

Il se marie bien avec la salade comme

le sucre, relève le goût du riz, d'un

poisson, d'un poulet ou d'une

saucisse. Il accompagne un fromage ou un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.

Il accompagne un plat de légumes.



Artichaut :

un ami du foie

Modérément calorique (90 kcal) pour un artichaut moyen, ce légume est néanmoins rassasiant.

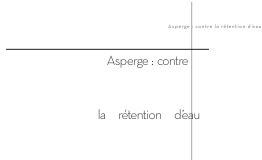
CHOLESTÉROL ET CHOLESTÉROL

Artichaut est à la fois cholestérolique (augmente la production de la bile) et cholestérolique (facilite son évacuation) grâce notamment à la

son polysphénol. D'un côté, il est riche en pectine et fibres, ce qui vous sera utile pour

détoxifier le foie et faciliter la bonne digestion des graisses après un repas copieux. Enfin, contrairement à ce que vous pourriez penser, il n'est pas

l'ennemi. Évitez le sucre si vous avez des triglycérides élevés, choisissez-le fermement si vous avez des cholestérols élevés, car il digère rapidement.



Pauvre en gras et peu calorique, c'est
 l'un des légumes les plus riches en vitamine B6.

ET DÉJURER

DIURÉTIQUE ET DÉJURER

Riche en potassium, l'asperge pour soulager la rétention d'eau.

en sodium, l'asperge agit particulièrement en douceur pour stimuler en douceur les fonctions d'élimination, combatte la rétention d'eau et

brûlures d'estomac. Ses fibres stimulent les intestins.

Une passoire. Éviter d'en consommer en cas de
 cystite ou de problèmes rénaux.

Assurez-vous que sa cuisson soit bien asséchée.

légère, lisse et cassante. Elle se déjure avec

une vinaigrette ou se cuisine en rebouilli ou garni.

ture. Conserver les asperges 3 jours dans le bac

à légumes, entourées d'un chiffon humide.

l'asperge fraîche est riche en potassium, elle agit comme

un diurétique naturel et aide à éliminer l'excès de

BOULES

Brocoli :

bon pour les yeux

Originaire d'Italie, il n'est à ce mode chez nous que depuis les années 1980. Fleurs, feuilles, tiges, tout est bon dans ce chou.

UN VÉRITABLE BIENÊTRE DE SANTÉ !

Néanmoins, il est riche en vitamine K, et tout pour être bon. Avec 52 kcal/100g, il est ferme.

de calcium que le chou-fleur.

car il est peu calorique (peu de 28 kcal pour 100g).

ou il, peu en glucides, mais riche en antioxydants.

dans vitamine C, E, glaucosinolates. Indiqué

prévention des maladies cardiovasculaires.

certaines cancers, il est aussi bénéfique pour la

santé des yeux, car il renferme de la lutéine et de

la zéaxanthine riches pour assurer la qualité de

la vision et la santé des yeux (DNL) et

de cataracte.

Excellente source de potassium et vitamines

du groupe B, il prévient les

Stroplus

Mettez-le au menu.

en

et de

crampes musculaires

Avec sa teneur en fibres (2,5 g pour 100 g), il est bon pour le transit intestinal et la constipation passagère, mais il dégage des composés soufrés lorsqu'il est coupé ou émincé, ce qui peut irriter l'estomac et les ballonnements. Vous les diminuez en cuisant dans deux eaux.

Nappez ou consommez avec de l'huile d'olive en raison de sa forte teneur en acide urique ou si vous prenez des anticoagulants (et si c'est riche en vitamine K).

100g

ATTENTION, FRAGILE !

ATTENTION, FRAGILE !

Le brocoli est une légumineuse et doit être bien rincé et émincé. Laissez de côté les tiges qui commencent à jaunir et jetez-les. Le brocoli dans les 4 jours suivant son achat et faites-le cuire à l'eau bouillante, 10 à 15 minutes, puis à la vapeur d'eau pour préserver ses nutriments.



Carotte : régule

le transit intestinal

100g

Disponible toute l'année et facile à préparer
et même la carotte est un incontournable !

mes osseux **TMS OSES**

Deu calories kcal pour 100g, crue, elle est

très pauvre en vitamines (C, E, groupe B) et
minéraux (surtout du potassium). Riche en fibres

(près de 2g pour 100g), elle contribue à une am-
élioration de la santé intestinale et efficace

contre

la diarrhée toute en soupe ou purée, mais aussi

contre la constipation consommée crue. Elle est

également non ridante, vert mûre, diabolique

et surtout très digeste.

C'est l'un des premiers

légumes qui peuvent donner aux bébés des osseux

Autre atout, elle est riche en lycopène et en bêta-carotène,

deux caroténoïdes qui sont importants pour la santé

visuelle. Sans compter sa teneur en fibres et en

minéraux (notamment de la vitamine A) qui lui confère

de nombreux bienfaits sur la vision et le peau.

UN DES LÉGUMES LE PLUS CONSOMMÉ

EN FRANCE **EN FRANCE**

Sa fraîcheur se reconnaît à son orange intense et à sa brillance. Elle se conserve une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur. Râpez-la ou pressez-la en jus au dernier moment, en y ajoutant le jus d'un citron pour éviter l'oxydation. Cette consommation dans la pomme de terre aux carottes primaires présentes sur les états de mai à juin, à différencier des carottes avec fines ventouses d'avril à novembre.

BOULES

E : JUS DE CARRETES ET BOULES DE CAROTTES CUITES

Avant d'être consommé, le jus de carottes est

lavé et épluché et est conservé

dans un récipient en verre stérilisé

à l'abri de la lumière et de l'air



à l'abri de la lumière et de l'air

à l'abri de la lumière et de l'air

à l'abri de la lumière et de l'air

à l'abri de la lumière et de l'air

Céleri-rave :

booste votre libido

Comme depuis l'Antiquité, le céleri-rave est de la même famille que le céleri branche, mais ce sont deux variétés différentes.

DES PROPRIÉTÉS

DES PROPRIÉTÉS VIRTUEUSES

De couleur blanche pour 100 g crû, c'est une bonne source de potassium, sodium, magnésium, calcium et vitamines (groupes B, C). Elle favorise le transit et le bien-être digestif et est recommandée en cas de constipation.

Riche en eau (98%), diurétique et décongestionnant.

elle méritent pour sa

faible teneur en lipides

10,3g pour 100g crû

Les Romains en raffaient et le poète latin

des vertus aphrodisiaques. Elles sont jamais été

scientifiquement prouvées, mais le céleri-rave n'a

pas encore livré tous ses secrets ! Testez ses pro-

priétés bien que sur l'orgasme !

Écoutez si vous faites un régime sans sel, car
il est très riche en sodium.

UNE SAUMURE ORIGINALE

Cette eau de mer, sa plume saison est disponible
à mars. Choisissez une bouteille bien bouchée, fermée,
pas trop grosse pour ne pas passer de couleur
uniforme, sans tâches brunes. Elle se conserve non
peut se garder dans le bac à légumes de votre réfrigérateur.
Avec sa chair légèrement piquante, on la saoune
ou râpé à la hémoglobine, occasionnellement d'une vinaigrette
ou d'un jus de citron ou d'un jus de citron.
pour les personnes souffrant d'un peu d'acidité, ajoutez la
des pommes de terre. Choisissez les légumes secs
l'aplatir, car il donne rapidement.

RECETTE

RECETTES APHRODISIAQUES

Après avoir eu une nuit de plaisir,
il est important de garder le plaisir.



Chou : un légume

polyvalent

THOMAS

Présent depuis des millénaires, ce légume
pur de l'Inde est réputé pour ses qualités

nutritionnelles exceptionnelles.

UN THÉORÈME DE SANTÉ

UN THÉORÈME DE SANTÉ

Le chou est victime de préjugés, comme d'être
difficile à digérer et de sentir fort à la cuisson.

Fortant, dans les années soixante et septante, il n'est

considéré que comme un légume à faible valeur
nutritionnelle. Plus d'habitudes, intégrez-le
dans votre alimentation.

Vert, blanc, ou rouge

Il

est bon pour le système immunitaire (potassium, sodium,

magnésium, fer, phosphore, zinc, calcium,

manganèse, cuivre, sélénium)

bonne

digestibilité

qui est **une aide précieuse pour le système immu-**

nitaire en favorisant le développement des

anticorps. Peu calorique et riche en eau, le chou

assure une **bonne protection cutanée**

grâce à la

présence d'antioxydants naturels (vitamines C,

E...). De nombreuses études montrent les effets

benefiques de la consommation régulière dans la
prévention des maladies cardiovasculaires et des
cancers (côlon, estomac...)

DM (maladie) favorise l'absorption des sels
accumulés dans l'organisme, principalement au
niveau du foie. Le chou (surtout le rouge) aide
aussi au maintien des fonctions cognitives, car il
renferme de la vitamine K.

BOULEY

ÇA VEUT DIRE MANGER LES CHOUX ?

Qu'il soit frais ou cuit, il doit être lavé avec des

feuilles fermes, non tachées et bien sèches. Il se
conserve une semaine dans le bac à légumes du

réfrigérateur si vous ne les consommez pas tout de suite.
Mais pour les utiliser, il faut les blanchir : verser dans
une marmite eau, sel et huile et faire le
cuisson à la vapeur.

LE CHOU (LE CHOU KALE)

C'est un chou frisé qui se présente

avec de nombreuses feuilles



Concombre :

un allié minceur

Gorgé d'eau (97%) et très peu calorique, ce légume est parfait pour garder la ligne.

DU RETOILE, DÉPURATIF ET DRAINANT

Sur Choisissez l'eau chargée en minéraux

l'apport

Les potassés ont des effets diurétiques, dépuratifs et drainants. Avec ses fibres, il aide

au bon fonctionnement du transit intestinal. Très rassurant et avec seulement 15 kcal pour 100g, il

vous aide bien à reprendre le poids perdu

dans la journée. Il contribue aussi à l'

hydratation

de l'organisme sur l'effort et les sports

doivent être augmentés.

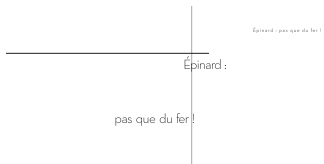
Puis choisissez le bien vert, bios, avec les semences

dans les saisons d'été et d'automne

croquant, il se consomme cru (avec les graines

pour qu'il soit plus digeste) ou cuit et se conserve

une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur



Comment passer du fer ?

Epinard :

pas que du fer !

BOULE

Ce légume feuille mérite sa place à table pour ses incroyables qualités nutritionnelles.

BOUN POU LA LIGNE ET DAUMUM !

Les légumes considérés comme à faible teneur en fer.

Le fer est un minéral essentiel pour l'organisme et qu'il est malabsorbé par l'organisme et qu'on trouve

des aliments comme le bœuf noir contiennent une teneur plus importante. Mais il y a d'autres aliments.

Deux calories (grés) de 22 kcal pour 100 g, contiennent

riches en eau (grés) de 92 %.

C'est une excellente source de vitamines antioxydantes (E, C, procaroténoïdes A, L) minéraux (sodium,

du potassium, mais aussi du sodium, du calcium,

du magnésium) et oligoéléments (zinc, sélénium,

fer). Sa richesse en fibres (grés) pour 100 g en fait

un aliment rassasiant efficace pour améliorer le

fonctionnement du transit intestinal.

soit bien pourvu en fibres et antioxydants

poivre en grains

Ses feuilles

100g

LES LÉGIUMES ESSENTIELS POUR LA SANTÉ

en fait un aliment de choix pour réduire le risque de DMIA et de cataracte.

De plus, il est riche

en fibres et en vitamine B6.

indispensables

bon fonctionnement du système nerveux, intervention dans le métabolisme des acides gras

tel que la sérotonine.

À éviter si vous êtes prédisposé aux calculs

rénaux, rhumatismes ou la goutte, en raison de la teneur élevée en acide oxalique et de l'acide urique.

TRÈS FRUITS

À CONSERVER TRÈS FRUITS

Ce légume est riche en potassium et en magnésium, ce qui contribue à la santé cardiaque.

si vous êtes sensible aux calculs rénaux, évitez de consommer ce légume.

si vous êtes sensible aux calculs rénaux, évitez de consommer ce légume.

MODE DE CUISSON

Placer les légumes dans un panier vapeur et cuire pendant 10 à 15 minutes.

Après cuisson, égoutter et servir avec une vinaigrette légère.

Vous pouvez également les cuire à la vapeur.



Fenouil : drainant

Disponible toute l'année, il surprend avec son goût anisé et sa texture croquante.

TRÈS DIGESTIF **TRÈS DIGESTIF**
Contient 40% d'eau, fait preuve d'un intérêt pour l'osgué.
D'une durée de 100 jours, il vous aide pour un drainage de l'organisme. Ses fibres solubles et précieuses aident à améliorer la digestion.
C'est un excellent pour **combattre les flatulences**
balneomètre et l' **anisyphage** C'est aussi un excellent pour soulager les douleurs de tête, car il aide à améliorer la circulation sanguine.
C, E et provitamine A
Choisissez un bulbe doux, blanc sans taches, avec un plumet bien vert. Le fenouil se consomme cru ou cuit à l'eau ou à la vapeur. Les graines sont excellentes pour la digestion, car elles sont riches en fibres et en huile essentielle.
Pour une saveur anisée, ajoutez du fenouil à votre sauce ou pour relever la saveur d'un poisson.

Haricot vert :

l'aliment régime

Ce légume estival a plus d'un tour dans son sac et est parfait pour se mettre au vert !

TOUT POUR PLÂME

C'est un excellent

viandes, et, et protéines A), minéraux. Jus-
tout du potassium et du calcium et également

(pour la margarine). Sa

de 3% lui permet de faciliter le transit intestinal
et glisser en cas de constipation. Avec 35 kcal

(pour 100 g cru) et ne contenant quasiment pas
de lipides, c'est l'ami idéal pour éviter les kilos
superflus, d'autant plus qu'il a un fort pouvoir osé-

servant et un

Faciles à préparer en frottis, à la vapeur, purée,

premier les plats froids, les légumes, avec un cou-

leur uniforme, sans taches. Évitez les plus gros,

car ils auront plus de fil. Consommez-les dans

les 4 jours de fraîcheur.

TOUT POUR PLÂME

source de protéines végétales

réserve en fibres

(plus

index glycémique bas

Lentilles : un fort pouvoir rassasiant

Lentilles : un fort pouvoir rassasiant

pouvoir rassasiant

Arrière du microbiole, la star des légumineuses
à beaucoup à offrir. Avec leur index glycémique
très bas, elles sont parfaites contre les fringales.

LES GÉNÉRALISTES :

LES GÉNÉRALISTES :

Très digestes, riches en fibres, protéines végétales et sucres lents, les lentilles sont un idéal

coupe-faim. Leur assimilation progressive et leur pouvoir rassasiant réduisent le besoin de sucre et les envies de grignoter en dehors des repas.

Elles constituent un vrai calorieux : une portion de 100g de lentilles cuites procure l'équivalent de 100g de pain.

Elles sont très riches en minéraux (potassium, magnésium, calcium...) et oligoéléments (fer, zinc, manganèse, sélénium) et vitamines (notamment du groupe B). Associez-les à des céréales (quinoa, riz complet...) pour compenser un faible taux en méthionine, un acide aminé essentiel.

mais équilibré et peu

BOULET

LES LÉGUMES ESSENTIELS POUR LA SANTÉ

DES NOYEAUX, CORNAIL...

VERTES, NOYER, CORNAIL...

FIGURE 12

BOUGES, BONDÉS...

BOUGES, BONDÉS...

Préférez les variétés de légumes secs pour éviter qu'ils soient malades ou contaminés avec des pesticides comme les pesticides. Ne fitez qu'ils soient secs, vertes, avec une peau bien lisse et une couleur vive. Évitez les légumes secs qui ont une odeur désagréable ou un goût amer. Ils sont consommés en accompagnement ou en salade.

CETTE : LENTILLE RECETTE LENTILLES AU QUINDA

Rincez les lentilles avec un tamis fin. Égouttez-les et laissez-les sécher pendant 24 heures. Répartissez-les dans un récipient hermétique.



Oignon fortifie vos artères

Oignon :

fortifie vos artères

Primeur ou sec, l'oignon est un classique
en cuisine comme depuis l'Égypte. Inscrit
à la Pharmacopée française, ce légume
bulbe possède de nombreuses vertus.

UNE MINE D'OR POUR LA SANTÉ

Consommé régulièrement seul ou en alternance

avec du **ail** protège **contre les artères** et **ajoute**

à votre **alimentation** la **prévention des problèmes de circulation**

sanguine. C'est la formule idéale et concise à

lutter contre la sténose d'axe, l'hypertension et

la goutte en raison de sa capacité à éliminer l'acide

urique en excès. **Anticoagulant** et riche

en zinc, il est idéal pour renforcer les défenses

naturelles, en cas de rhume et autres affections

respiratoires. Cuit, il calme un mal de gorge ou

une toux grâce à ses propriétés adoucissantes.

On lui attribue aussi des vertus aphrodisiaques.

100117

LES LÉGUMES ESSENTIELS POUR LA SANTÉ

En raison de sa composition riche en fibres, il peut provoquer des ballonnements et flatulences quand le coupes épluchés le sous un état d'abus.

FIGURE 13

L. SHAYTE QIAB TOUTES LES RECETTES

Ses charges sont dans un état non fumelle et séché, à l'abri de la lumière, et une semaine au réfrigérateur s'il est frais. Il peut se consommer cru, cuit ou comme condiment confit au vinaigre. C'est le avant sa complète maturité. L'ignon blanc est plus tendre et plus doux. Les autres sont plus crocassants. Le sans mentir, avec une pelure cassante qui diffuse facilement.

RECETTE : SOUPE ~~RECETTE~~ SOUPE À L'IGNON

Eplucher l'ignon, le hacher finement.

Mettre la soupe dans un grand bol.

Saler, poivre et ajouter un peu de lait.

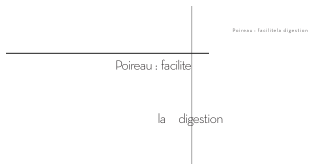
Mettre au four à 180°C pendant 15 minutes.

Préparer la soupe à l'ignon.

Mettre la soupe à l'ignon dans un bol.

Mettre la soupe à l'ignon dans un bol.

Mettre la soupe à l'ignon dans un bol.



Légume très ancien, le poireau est peu calorique, diurétique et dévinoluant.

Un ajout minceur incontestable pour les personnes qui veulent perdre du poids.

BON POUR LA LISNE

De u calorique et riche en fibres.

9%

d'eau : le poireau est riche en fibres.

mandé par les nutriments, à condition de ne pas le mixer dans une sauce trop lourde. Grâce

à sa richesse en potassium et à sa faible teneur

en sodium, il **facilite l'élimination de l'urée**.

1 ren.

fermes de fruits secs (bonnes contre la rétention

d'eau. Il regorge aussi de fibres (5 g pour 100 g).

dent la nature d'éléments nutritifs et

moins bien tolérées et le blanc (sucrages doux

et digestifs) qui agissent conjointement pour sti-

muler le transit intestinal. Et est légèrement laxatif.

LES LÉGUMES ESSENTIELS POUR LA SANTÉ

Évitez les produits soufflés de cuisson réchauffés.
Ils sont riches en calories.

1
PRODUIT

À CONSOMMER TOUTE BANNE

Vous le retrouvez dans la boîte ou au frigo, on en trouve toute l'année sur les étals. Un bon produit, un bon goût.
Assurez-vous qu'il est bien vert, sans taches, avec le blanc qui doit représenter au moins le quart de sa longueur. Conservez-le 5 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Le produit d'été peut se garder plusieurs mois dans une cave. Légume de base de la soupe et du pot-au-feu, vous pouvez le consommer cru ou cuit à la vapeur à l'eau bouillante, en tartes salées. Préférez le bien cuit si vous avez du mal à le digérer.

MODE DE CUISSON

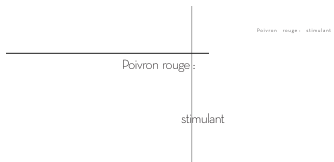
Nettoyez les carottes de pesticides et de terre.

en fait, faites les cuire 25 minutes à la vapeur.

ou encore, pour égoutter, faites-les cuire à l'eau.

ou encore, pour les utiliser dans les soupes, faites-les cuire à l'eau.





Poiv. catorique, riche en antioxydants, c'est le plus sucré et le plus doux des piments. Star de l'Asie, il se cuisine en salade, ratatouille, fajitas, tartare ou mariné dans de l'huile d'olive.

DATE : 6/06/20

DES ANTIOXYDANTS A GOGO

Puis il est sûr : dans le poivron rouge, plus sa concentration

en antioxydants (flavonoïdes, caroténoïdes,

vitamine C) est importante. Ces micronutriments

sont réputés pour

lutter contre les radicaux libres

et **le vieillissement prématuré**

(Bonne nouvelle : on

trouve aussi dans les carottes, les choux de ferme,

le chou rouge, les tomates, les courgettes, les

poivrons, les papayes, les manges, les

poivrons, les tomates, les courgettes, les

poivrons, les tomates, les courgettes, les

poivrons, les tomates, les courgettes, les

poivrons, les tomates, les courgettes, les

poivrons, les tomates, les courgettes, les

meringue de calcium, combat l'anémie (grapefruit),
C, provitamine A, K).

UN ALLIÉ MINCEUR

Composé à 80 % d'eau, peu calorique (entre 21 et 34 kcal pour 100 g), diabolique riche en fibres et pauvre en lipides, c'est un allié minceur qui stimule naturellement les sécrétions digestives et facilite le transit intestinal. Rassurant, il aide à méditer l'appétit.

VERT, JAUNE, ORANGE ET ROUGE

Il en existe plusieurs variétés qui diffèrent par leur forme, leur saveur, leurs couleurs et leurs propriétés. Les poivrons sont verts à l'origine quand ils sont complètement mûrs. Si le poivron vert est laissé sur le plant, il devient d'une orange jaunâtre. Prenez le bien ferme, sans de hautes nervures. Conservez-le une semaine dans un endroit sec et frais plutôt qu'en réfrigérateur. Si le bocal, on peut aussi le mélanger à l'appartenance au miel. fragile (prenez à la pelle et à retirer ses graines) et mettre du temps à le digérer. Il est plus digeste que les autres.

LES MEILLEURS FRUITS POUR LA SANTÉ

LE P. PURÉE.

SÈCHES EN PALME PÂÉE.

Piquant en grappes sur un palmier, les

baies d'ajçai aux notes de cacao
et de fruits rouges, occasionnellement

d'Amérique du Sud (Coccoloba

lutea, ressemblant à des myrtilles,

elles sont connues des Indiens

d'Amazonie depuis des siècles.

Il est quasi impossible de acheter des bâches,

car elles sont fragiles et sèchent très rapidement

sur un bâche. Le voyage de l'Inde à France leur

est fatal! On en trouve séchées, sous forme de

pulpe, de pâte surgelée, de jus ou en poudre.

Différez les 100% pure, bio, sans conservateur.

résumé, ni additif, ni autres additifs, à ajouter

dans un yaourt, un smoothie, une boisson ou

pour faire une pâtisserie.



LE JUS DE MÛS D'AJÇAI

Prenez 100g de fruits de palmier séchés.

Mixez-les (avec un blender ou un mixeur).





Ce fruit exotique à la chair juteuse et parfumée
fait le bonheur de nos papilles, mais il est aussi
précieux pour la santé.

UN ALLIÉ POUR VOTRE DIGESTION

Il facilite la digestion après un repas riche et lourd,
et permet d'éviter ballonnements, flatulences, brûlures
d'estomac et autres troubles digestifs. C'est
dans le cas de la constipation chronique ou
d'une prise d'antibiotiques qu'il y a le plus de

brésiline ... une enzyme qui agit sur les protéines

en les découpant en acides aminés au cours de
la digestion. Consommer une tranche d'ananas à
la fin d'un repas comprenant de la viande ou du
poisson, ou le associer dans un smoothie, facilite
la digestion. En revanche, vous n'avez digéré vous
vous attendez à ce que la bromélaïne fasse fondre
la cellulose. Aucune étude sérieuse ne le prouve.

BOULE 17

LES MEILLEURS FRUITS POUR LA SANTÉ

POUR

Grâce à ses fibres douces
réguler le transit intestinal et aussi bien contre
la constipation que la diarrhée. Sa richesse en eau
et potassium en fait un fruit digéré et diurétique
et idéal pour l'été. Sans compter que sa richesse en
vitamine C, couplée aux polyphénols et au bêta-
carotène, lui confère des vertus antioxydantes.
Attention, il peut engendrer de l'asthme chez
certaines personnes sensibles, car il provoque la
libération d'histamine. Évitez-le si vous souffrez
d'asthme.

cellulose, l'enzyme

UNE SAISON, UNE TECHNIQUE

UNE SAISON, UNE TECHNIQUE

Il est parfait en dessert ou dans un plat sucré-salé
pour apporter une touche exotique. Avant de
l'acheter, vérifiez que les fruits sont bien mûrs
et qu'ils sont bien attachés à leur tige.
Ils se conservent jusqu'à 5 jours à température ambiante.



Avocat : coupe-faim

Classé à tort parmi les légumes et catalogué
comme un aliment riche et trop gras, l'avocat
est un fruit nutritif facile à digérer et sain.

100% bio

UN FRUIT OLÉAGINEUX

Il est riche en

UN FRUIT OLÉAGINEUX

acides gras monoinsaturés

polyinsaturés

oléagineux et fibres.

Un avocat est riche en fibres et en acides gras monoinsaturés.

Un avocat est riche en fibres et en acides gras monoinsaturés.

Un avocat est riche en fibres et en acides gras monoinsaturés.

Un avocat est riche en fibres et en acides gras monoinsaturés.

Un avocat est riche en fibres et en acides gras monoinsaturés.

Un avocat est riche en fibres et en acides gras monoinsaturés.

Un avocat est riche en fibres et en acides gras monoinsaturés.

Un avocat est riche en fibres et en acides gras monoinsaturés.

Un avocat est riche en fibres et en acides gras monoinsaturés.

Un avocat est riche en fibres et en acides gras monoinsaturés.

Un avocat est riche en fibres et en acides gras monoinsaturés.

Un avocat est riche en fibres et en acides gras monoinsaturés.

Un avocat est riche en fibres et en acides gras monoinsaturés.

Un avocat est riche en fibres et en acides gras monoinsaturés.

Un avocat est riche en fibres et en acides gras monoinsaturés.

Un avocat est riche en fibres et en acides gras monoinsaturés.

Un avocat est riche en fibres et en acides gras monoinsaturés.

Banane : pour

garder la banane !

THOMAS

Pratique à transporter c'est le deuxième fruit préféré des Français, après la pomme.

Un véritable coup de pouce pour vous donner du tonus, contribuer à être de bonne humeur et se sentir plus heureux.

UN ANTIDÉPRESSEUR NATUREL

Elle améliore l'humeur

richesse en magnésium

son, **vitamine B6**

participe à la stimulation de la

production de neurotransmetteurs du niveau du

système nerveux central, comme la dopamine et

la sérotonine et en

tryptophane

En acide aminé

essentielle pour le bien-être. Bien connue

pour améliorer l'état d'humeur et empêcher dans

la régulation du sommeil. La Banane est vraiment

le fruit pour lutter contre les petites baisses de

morale, coup de blues ou en période de stress!

C'est un fruit doux et sain, avec un pouvoir rassasiant élevé et moyennement calorique (80 kcal)

Banane: pour garder la banane!

pour 100g! Mais conservez-vous car elle ne com-
perte que des sucres naturels (fructose, glucose...)
qui se transforment directement en énergie.
Elle est indiquée en cas de fatigue pour donner
de l'énergie et chez les sportifs pour éliminer les
toxines après une activité physique intense.

BIEN LA CONSERVER

Vous pouvez acheter verte, elle fera de mûrir
chez vous, mais elle obéit à la loi... ne la mettez
sur tout pas au réfrigérateur. Il est possible de la
conserver plus longtemps. Vous pouvez faire sécher des
bananes et les conserver dans des bocaux.
sur une grille à mi-hauteur et les retourner à mi-
cuisson : elles se conserveront alors 3 mois dans
une boîte hermétique.

BIEN LA CONSERVER

100g/100

LA BANANE PLANTAIN

Équipez-vous sur votre banane plantain.

vous avez des bananes plantain à portée de main.



à l'usage.

[4]

Canneberge :

contre la cystite

100g/100

Une petite baie à la mode, plus connue sous le nom de « cranberry ».

ANTISEPTIQUE DES VOIES URINAIRES

Don appréciée de nombreux sportifs.

sera surtout indiquée pour leur

et pour leur

forte teneur en vitamine C, surtout en prévention. D'autre

et dépurative, c'est aussi un aide si vous devez

perdre du poids ou une certaine

richesse

pectine et vitamine C

contient une bonne

à une action tonique, de fait les coups de fatigue

relèvent à un régime. Sans compter que ses tan-

ins induisent un effet retard bien utile dans le

malade ou du moins retarder le temps.

En raison de leur saveur acide prononcée,

elles ne sont pas consommées crues, mais se trouvent

dans les pilules, gélules, produits laitiers, vien-

noiseries ou en accompagnement de plats salés.

Sèches, elles sont mélangées à des céréales.

Essai : 4 fois de vitamine C avec orange!

Cassis : 4 fois

plus de vitamine C

qu'une orange!

BOULEY

Se saison était très courte (les baies arrivent

à maturité de juin à septembre), ne passez pas

à côté des vertus nutritionnelles de ce fruit

super : vitaminé,

LLE

UNE TENEUR EXCEPTIONNELLE

EN VITAMINE C

EN VITAMINE C

Fatigue, pour cause de surmenage physique ou mental

Insulal... incorporez des cassis dans vos recettes

santés ou saines pour vous

vos défenses immunitaires

tonique à vos diètes en convalescence.

Indispensable aux sportifs les plus performants

BON CHAU ... Astragale, fenouil, fenugrec, il est

aussi bien pour votre santé que pour votre régime

sanctum, phosphore, Manganèse, magnésium

zinc... De

concentration en manganèse

superest.

booster et renforcer

... C'est aussi un bon

LES MEILLEURS FRUITS POUR LA SANTÉ

de prévenir certaines allergies saisonnières en diminuant la sensibilité aux allergènes.

Sa forte teneur en vitamine C, flavonoïdes, caroténoïdes, anthocyanes lui confère un grand pouvoir antioxydant bien utile pour lutter contre les radicaux libres. Comme la myrtille, il est indiqué pour **améliorer l'acuité visuelle**

Il est particulièrement riche en fibres (18 g pour 100 g) un atout pour un bon transit. Mais n'en prenez pas en cas de constipation en raison de son effet astringent. Abstenez-vous aussi d'en consommer si vous avez les intestins sensibles.

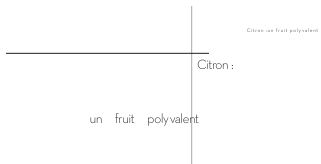
PROSEN

DEMENT

A CONSOMMER MÂCHÉ

Les raisins rouges et les autres surfruits sont
mais évitez le blanc, l'orange et les blancs soient
dur à mâcher et les blancs sont
Cela va à l'aveugle et à l'aveugle
liquides, riches en fibres et essentiels
du jus à boire avec modération et
sirops, confitures, pilules ou
se boit en jus. Préférez le bio,
sans sucre ajouté ni conservateurs.
Les plus sains sont ceux qui sont





un fruit polyvalent

Citron: un fruit polyvalent

Zesté ou pressé, le citron est un agrume incontournable en cuisine, et ses bienfaits pour la santé ne sont plus à démontrer.

AVIOPHARMACOLOGIE: REPERAGE

DIAETIQUE:	DIAETIQUE:
Il est réputé pour	stimuler les défenses naturelles
de l'organisme	en prévention des problèmes, des
maladies cardiovasculaires, lors de digestions difficiles et comme adjuvant contre la grippe, l'rhume et les rhumatismes du fait de ses propriétés anti-inflammatoires. Grâce à ses	acides organiques
l'acide ascorbique, l'huile essentielle de limonène et d'autres composés organiques, il permet une meilleure digestion et limite les nausées.	
C'est aussi un excellent	fibrolyse et diurétique
remédiateur et dépuffant	Source: faculté de médecine de la Sorbonne
gestes. Grâce à son action fibrolytique, il procure un sentiment de satiété. Son jus fraîchement pressé	

10/10/20

LES MEILLEURS FRUITS POUR LA SANTÉ

Il n'est pas recommandé de consommer ce fruit

naturel et un

aliment diète

peu calorique (16 kcal)

pour 100 ml). Essayez aussi le jus de citron séché

en gargarisme pour soulager un mal de gorge.

Autre atout : c'est une bonne source de

collagène... un flavonoïde contribue à la prévention

des maladies cardiovasculaires. Des études ont

montré qu'un apport régulier en flavonoïdes

provenant d'agrumes tels que le citron diminue

l'hypercholestérolémie et normalement diminue

le cholestérol dans le sang, améliore la vasodila-

tation coronarienne et réduit l'aggrégation des

plaquettes sanguines.

C'est une bonne source de minéraux (calcium,

magnésium, potassium, phosphore), oligoéléments

(fer, cuivre, manganèse) et sur tout de vitamines

(C, E, B), provitamine A et polyphénols anti-

oxydants (flavonoïdes).

Attention, le citron et son jus

peuvent irriter les muqueuses, à

raison de leur forte teneur en

acide ascorbique.



10/02/23

que

UN BOUILLON ENVAIEUR DE GOÛT

Présent sur les étals toute l'année, c'est en plus
sans calories, lactose ni gluten, idéal pour les
enfants, les sportifs et les personnes âgées.
Bien sucrés que salés et apportent une touche
acidulée aux cocktails. Quand vous en achetez, re-
pérez vous à l'écorce fine et brillante d'un jeune
côco qui n'est pas trop épaisse et trop grasse
et est moins juteux, car il contient moins de sucre.
Préférez le bio pour éviter les pesticides avant
et après la récolte. Plus de 68% des citrons non
bio en contenaient l'appart au 6 juin 2016 de
Citépêcheurs France. Vous pouvez les conserver
sans problème dans le réfrigérateur.

100g/120

ASTUASTUCE



Figue : soulage

les maux d'estomac

11/03/23

Noir, violette, blanche, rouge, grise ou même

bicolore, il existe de nombreuses variétés

cultivées ou poussant à l'état sauvage dans

toute la zone méditerranéenne jusqu'aux

Canaries. Mexique et nord, la figue est

la star de l'été.

COULEUR, DÛREté ET SOURCE D'ÉNERGIE

Grâce à sa richesse en fibres (2,3g pour 100g),

se trouve

Fibres insolubles

afin d'être digérées

par l'organisme pour un bon fonctionnement du transit intestinal.

Enfin, Dureté en si vous êtes constipé, car comme

le pruneau, c'est un bon laxatif. Les Figues sèches,

beaucoup plus riches en fibres et magnésium,

sont encore plus efficaces. Mais elles sont plus

caloriques (254 kcal pour 100g). Soyez vigilants,

car elles peuvent contenir des aflatoxines (cancers).

Énergétique

(2) kcal pour 100 g) et riche en

vitamine C, potassium et fer. Préférez les figues fraîches.

Eggs - mange les yeux d'oiseaux

si elle ne connaît pas comment se servir d'un
un sport). Elle est intéressante en cas d'hypogly-
cémie et pour renforcer la résistance des petits
vessies sanguines à la baisse de sucre.
noix . De plus, sa chair renforce le système
de la vision. Et du fait de son indice glycémique
à éviter : à éviter si vous avez des problèmes de
Évitez la si vous avez des intestins fragiles,
parce qu'elle peut provoquer des ballonnements.
Évitez la si vous avez des intestins fragiles,
parce qu'elle peut provoquer des ballonnements.
Évitez la si vous avez des intestins fragiles,
parce qu'elle peut provoquer des ballonnements.

antioxy-

1001133

MATURE

À CONSOMER À MATURE

Une fois que le fruit est bien mûr, il est prêt à être
mûr à usage. Une fois mûr, il est prêt à être
digi, avec une queue ferme. Mangez la avec la
peau. Orné, car c'est elle qui renforce le plus
de nutriments. Fragile, conservez-la à température
ambiante. Elle ne supporte pas le réfrigérateur
et consommez-la dans les 5 jours
de l'achat.



Goji (baie) :

renforce l'immunité

Déjà pour leur effet stimulant et leurs
vertus antioxydantes, quelques baies de goji

ajoutées à un yaourt, fromage blanc, smoothie
ou muesli vous seront d'un grand secours

durant les périodes de fatigue passagère,
de stress ou de surmenage.

ÉVÉNEMENT

UN CONCENTRÉ DE VERTUS

Les baies de goji proviennent d'une baie cultivée

en général en haute altitude en Chine. Elles sont

prêtes, très denses, elles arrivent à maturité de

juillet à octobre.

Leur richesse en fibres

est due à la présence de

acides aminés (dont les huit essentiels), miné-

raux et oligoéléments (calcium, cuivre, zinc...)

Ces propriétés sont précieuses pour

de l'organisme

les défenses naturelles et booster le système

de nutriments, elles ont une

vitamine C

vitamine C

vitamine B12

combatte la fatigue, renforce

À fortes doses, il peut causer. Non prouvé
pas si vous êtes enceinte, diabétique ou si vous
avez un traitement (anticoagulant).

100

SÈCHE EN POUSSIE OU EN LASS

Avec leur saveur sucrée acidulée, les baies de
goji sont riches en vitamines et minéraux
et sèches.

À sécher les baies séchées ou en poudre en
herboristerie, magasin bio ou sur certains sites.
Conservez-les dans un endroit frais, à l'abri de la
lumière et de la chaleur. Vérifiez qu'elles sont
sans sucre ajouté ni conservateur.

issues de l'agriculture biologique.

En poudre, elles sont riches en vitamines et minéraux.
Conservez-les dans un endroit frais, à l'abri de la
lumière et de la chaleur.

100/174



Kiwi : riche

en vitamine C

100g

Avec un seul kiwi, on fait quasiment le plein de vitamine C pour avoir la pêche toute la journée.

PLUS

DES BÉNÉFICES INCROYABLES

Expérimentez l'effet d'un cocktail de vitamine C sur votre système immunitaire. Elle agit sur la production de globules blancs, les cellules de défense de l'organisme. Elle agit également sur la production de collagène, le principal constituant de la peau. Elle agit également sur la production de sérotonine, l'hormone du bien-être.

mince antioxydant

fibres. Sa forte teneur en vitamines du groupe B (B1, B2, B3) implique dans la synthèse de neurotransmetteurs, la confiance des

apaisant le système nerveux

en période de stress ou de surmenage.

Il réveille aussi le transit, car il reforme des fibres (à 4 g pour 100 g). Il facilite une digestion après un repas riche et aide le sommeil de nuit.

utile pour réguler le cholestérol

vertus sédatives et

l'efficacité

via

avant de le grignoler. C'est un bénéfice en

cas de constipation, car l'augmentation de la fréquence

des selles.

Exanthème polymorphe

0,00mg

pour 100 g), il prévient les troubles musculaires,

cardiovasculaires, les allergies pour son

ndimentary et polyphénols. Il est efficace

pour le système cardiovasculaire.

C'est enfin une source naturelle de

substance importante pour les humains.

Eda .per

1001139

SIKHE ET AKOULE

VERVEINE ET AKOULE

Vous pouvez l'acheter pas plus car il
continue à mûrir chez vous. Il se

conservent sagement à température

ambiante. Différez le jus avec une

peau bien tendue, non flétrie. Pas

besoin de nous ou aux exportations

de Nouvelle Zélande, essayez les vins français

comme celui de l'Aïtior bénéficiant de la double

certification Label Rouge et IGP



Mangue : contre

l'hypertension

Délicieux et parfumé, ce fruit tropical regorge de qualités gustatives et nutritionnelles.

UNE MULTITUDE DE BÉNÉFICES

Ce fruit exotique est bien pourvu en **antioxydants**.

date (vitamine C, E, bêta-carotène, polyphénols), répète : préviene le vieillissement prématuré en luttant contre les stress oxydatifs. D'après une étude

américaine de 2018, la mangue pourrait jouer un rôle dans la **réduction du risque cardiovasculaire**.

laine : notamment pour les femmes ménopausées.

En cas d'hypertension, l'ail, le pamplemousse

ou le jus de citron sont recommandés.

Si vous avez un petit

problème de tension, consommez une mangue, car elle pourrait

faire baisser votre tension artérielle, grâce à sa

teneur en **potassium** et **magnésium**.

et son faible taux en sodium.

Avec ses fibres, bien tolérées, elle aide à la

digestion et lutte contre la constipation. Elle a un

elle positif sur le transit avec une diminution de la fermentation intestinale qui génère parfois gaz et ballonnements. Elle a également un goût qui n'est pas si bon.

Elle est moyennement calorique (85 kcal pour 100 g), mais riche en sucres (près de 14 g pour 100 g). Consommer la bonbons et les friandises pour se faire plaisir n'est pas recommandé.

Elle n'est pas à consommer en cas de petite fatigue ou d'insécurité. Elle est riche en vitamines C et B12.

DIVERSITÉ DES COULEURS ET SAVAURS

Ce fruit d'arbre vert plus ou moins foncé devient jaune, orange ou rouge à maturité. Sa chair est juteuse, sucrée et parfumée. Elle n'est pas comestible pendant longtemps et doit être consommée rapidement ou au réfrigérateur et mangée le plus rapidement possible. Choisissez la seule au toucher mais pas mou, sans taches ni meurtrissures.

En tranches ou en dés, consommée seule ou ajoutée à un salade, un dessert. Elle est aussi un accompagnement parfait. Vous pouvez la consommer avec du jus ou encore séchée.

100/120

Melon : réveille les

intestins paresseux

Quand arrive l'été, quel plaisir de retrouver ce fruit juteux, parfumé et désaltérant!

100g/100g

ANTIOXYDANT ET DÉPURANT

Grège - Eau 0g, 1g, peu calorique 62 kcal pour

100g (peu calorique) et 1g de glucides pour

100g (estime modérée) ou de

et de **vitamine C** (Cubobolamine) oxydante

protège l'organisme d'un vieillissement prématuré

et a son utilité en prévention de maladies cardio-

vasculaires et de cancer. D'autre part, il est riche en

fibres solubles et potassium, il est efficace pour

réveiller l'intestin paresseux en cas de constipa-

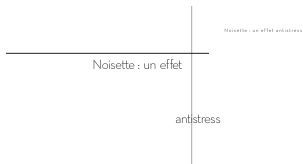
tion, comme la berberine pour soulager les

ballonnements. Consommer le avec modération

si vous avez les intestins sensibles, car ses fibres

peuvent être irritantes.

blanc d'œuf



Un fruit oléagineux au pouvoir réconfortant !

UN TRÈS BON APPORT PROTÉIQUE

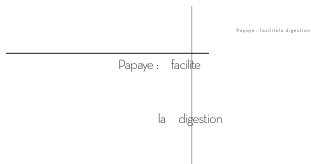
Elle regorge de protéines (plus de 10g pour 100g) de vitamines (en tout du groupe B), minéraux et oligoéléments. Avec elle, votre organisme en carence en cet élément augmente la production d'adrénaline, l'une des hormones du stress.

mind et **omega 3** également

un fruit oléagineux, idéal à l'heure du déjeuner par exemple. Mais comme elle est également riche en énergie, elle vous aide à tenir jusqu'à la fin de la journée. Soyez vigilants si vous avez un terrain allergique ou si vous avez un cholestérol instable.

Vous pouvez aussi la trouver sous forme de pâte, de lait et de huile.

100123



1001230

Du calorique, elle fait le plaisir de nos papilles.

MULTIPLES BÉNÉFICES

DE MULTIPLES BÉNÉFICES

Le secret de la papaye réside dans le **papain** une

enzyme reconnue pour son action sur le système

digestif. Elle favorise la digestion et régule les

troubles du transit.

Riche en fibres

, elle est pour

votre assiette l'élément pour combler les peloton

fameux durant la journée. Elle renferme un cocktail

d'antioxydants tels que le vitamine C, E, polyphénols, etc.

raison pour laquelle elle agit également avec

un record en

vitamine C

80 mg pour 100 g. Elle

contribue notamment à équilibrer le microbiote

lors d'un traitement antibiotique.

Sa pleine saison est d'octobre à décembre.

Appartient dans la cuisine mexicaine et antillaise.

vous pouvez la consommer fraîche, râpée, en jus,

ou en coulis, gratinée ou comme vinaigrette.

Pastèque : diurétique

100g

Pour se purger en douceur de mai à septembre.

LE FRUIT D'ÉTÉ SAN ET FÉLIX

Congée d'eau, pauvre en sel et peu calorique

(54 kcal pour une tranche de 100g), vous pouvez

en prendre si vous suivez un régime pour vous

hydrater et lutter contre la déshydratation. L'astif

doux, elle soulage les flatulences, le constipation

et améliore la digestion. C'est une bonne source

d'antioxydants (vitamines A, C, E, potassium,

calcium, magnésium, sélénium, C, E, groupe B,

protéines A) et de

choline - un acide aminé

favorisant l'élimination des toxines et contribuant à

réduire l'acidité dans le muscle pendant l'effort.

Avec son index glycémique faible, elle procure

pas seule au cours de la journée, mais plutôt en

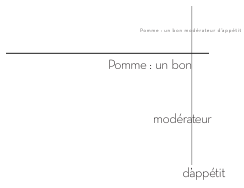
déjeuner pour équilibrer le pic de glycémie. Fixez-vous

à son poids et à son écorce qui doit être lisse et

brillante. Attention au roncissement, choisissez la coupe

et ferme. Elle se conserve une semaine à l'air am-

biert, 2 jours au frais si elle est ouverte.



101137

Comme le dit le dictionnaire : « Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours ». Source en antioxydants et fibres solubles, c'est le fruit incontournable pour votre santé.

SANTÉ

EXCELLENTE POUR LA SANTÉ

Grâce à sa teneur en fibres (2,5g pour 100g) ainsi que sa concentration élevée en sorbitol et polyols (la pomme est riche en sucre de malades cardiovasculaires), elle agit comme un laxatif doux. Une étude allemande publiée en 2008 sur une étude a démontré que 50 et 70 kcal pour 100g, selon les variétés et durabilité, elle améliore la digestion et prévient les troubles du transit. Consommez la crue en cas de diarrhée (éviter le jus de pomme trop sucré) mais vous pouvez

quantité et jusqu'à réduire le risque de diabète et

LES MEILLEURS FRUITS POUR LA SANTÉ

prendre une compote de pommes ou cuire en
casserole pendant 1h

pectine quelle contient est

une fibre soluble qui peut retenir jusqu'à 20 fois
son volume d'eau.

intéressante pour empêcher

.C'est

FIGURE 32

les grasses de légumineuses dans les artères

est une véritable alliée pour combattre le cho-
lestérol. Le diabète s'en ralentissant l'absorption
des glucides, les fibres freinent la hausse de la
glycémie. Le surpoids lui a un effet coupe-faim
instantané et elle peut même utile en cas de
syndrome du côlon irritable.

Les légumes secs et les légumineuses

quand on en consomme, on diminue le

risque de maladies cardiovasculaires et de

diabète. En cas de fatigue ou d'insomnie, on peut dans

une pomme ou boire un verre de jus de pomme

biochimiquement, car c'est un fruit qui a un bon

débit sanguin et qui est riche en vitamines minérales

et oligoéléments.

Calmant et sédatif

la pomme

vous aide notamment à trouver le sommeil.



Prenez soin de vos habitudes d'appétit

SI IMPOSSIBLE SI POSSIBLE BO

Quelle que soit votre méthode de cuisson, choisissez la cuisson la plus saine, bien fermée, avec une peau lisse sans incrustations, surtout pas enduite d'une crêpe artificielle.
Évitez les produits à base de farine et de sucre.
L'agriculture biologique, car elle est riche en produits naturels et sains, est la meilleure option.
Évitez les produits à base de farine et de sucre.
de la peau, véritable concentré en vitamine C.

100% BO

LA CALVALEVILLE

Cette calva est une véritable pépite.

Elle est faite avec des ingrédients naturels.

Elle est faite avec des ingrédients naturels.

Elle est faite avec des ingrédients naturels.

Elle est faite avec des ingrédients naturels.

Pruneau : en cas

de constipation

C'est un fruit séché, naturellement au soleil
ou au four d'une variété de prune cobinée.

Nature, en compote, jus ou pâte de fruit.

Et quel ou cuisiné, il est réputé

pour son effet laxatif.

BON POUR LE TRANZIT

Comme d'autres fruits séchés, il renferme une
quantité importante de fibres. Trois pruneaux
fournissent plus de 5% des apports quotidiens

journaliers recommandés pour un adulte. Elles
se décomposent en fibres solubles (pectine...) et

insolubles (cellulose...).

Peu en sodium mais riche

en **potassium**

810 mg pour 100 g, le pruneau est

idéal pour réguler le transit intestinal. Sa teneur élevée

en calcium

de 100 mg pour 100 g

est due à la

présence de sels de calcium

qui stimule les contractions de l'intestin

ainsi que

la motilité intestinale.

Un laxatif doux. Deux pruneaux

pris à jeun le matin avant la consultation, seule-
ment si elle est occasionnelle, car il peut devenir
intolant à long terme.

Cela va sur par forte coupe fermant la vent
un fort pouvoir rassurant. Grâce à la

ses glucides ... il évite les pics de glycémie et les
baisses de tonus. Fortement conseillé avant de
pratiquer une activité sportive, car il est

magnésium 62mg pour 100g et apporte la fibre
naturelle du sucre qui sera assimilé progressivement.

variété de

riche en

1000133

1 QUALITE

ATTENTION AUX QUALITES!

Comme pour prunex on doit être sûr de la
sécurité et accompagner les patients. Prévoir
des prunex bio ou avec l'IGP Prunex d'Alsace
fabriqué en Alsace par les producteurs
sont adaptés et suffisent sur les étiquettes, vous
les reconnaîtrez sous les codes E203 E204 E205
ce qui aide à la recherche des réactions allergiques.



Raisin : source

de polyphénols

100% 14

Né blanc, rouge ou noir, le raisin est un véritable trésor pour la santé à prendre à n'importe quelle heure de la journée !

PURETÉ, DURABILITÉ, SANTÉ

Ces petits grains de texture juteuse et rafraîchissante sont riches en fibres, vitamines et

antioxydants. Ils sont également riches en

polyphénols

et en potassium

et en calcium

riches en

le raisin renferme des

fibres

qui aident à

la prévention de la constipation, bénéfique pour

faciliter le transit intestinal. Quelques grains

sont efficaces si vous souffrez de constipation

occasionnelle. À l'inverse, pensez à intégrer ce

fruit dans une

cure

, car c'est un

diurétique naturel pour éliminer les déchets du

organisme et favoriser le sommeil.

Mais surtout, c'est un fruit très riche en

en polyphénols

qui aident à

quelques jours pour leurs propriétés
antioxydantes et leurs effets cardioprotecteurs.

UN FRUIT FRAGILE

Des raisins de formes, de couleurs et de tailles variées
sont disponibles dans les supermarchés, les magasins
de fruits et légumes, les marchés et les fermes.
Les raisins sont disponibles toute l'année, mais
sont particulièrement abondants de septembre à
décembre. Les raisins sont disponibles dans les
supermarchés, les magasins de fruits et légumes,
les marchés et les fermes.

RECETTE : ~~REBETTE~~ JUS DE RAISIN

Lavez les raisins soigneusement à l'eau froide.

Épluchez les raisins et retirez les pépins.

Placez les raisins dans un blender et mixez-les.

Versez le jus de raisin dans un verre et servez-le.



Tourner à l'ang pour la ligne

PRÊTE EN JAR ET SOUP EN JAR

Ch... onnez-le avec une peau brillante et sans
taches, de préférence fermées, bio ou achète
chez des petits producteurs ou sur les marchés
locaux. Conservez-la quelques jours à tempé-
rature ambiante. Nombreuses sont les tomates
ou brides dans des serres et cueillies immatures,
pas comestibles et dures. Vérifiez qu'elles vend
farine et est sans goût. Alors, respectez la saison
et évitez de les acheter et par furtives à coup sûr.
Dire à consommer les légumes crus ou à l'eau.

pour les tomates et les courgettes, puis les
retirer les graines intérieures. Déjà, laissez sécher
la 1 minute dans de l'eau bouillante pour que la
peau se retire plus facilement.

1001133

**100 TOMATES & COURGETTES & CONCOMBRES
DE FRANCE**

100 grammes de tomates et courgettes



[49]

Algues :

des superpouvoirs

Utilisées depuis des millénaires en Asie,
les algues valent les plantes !

DE MULTIPLES AVIS

Elles sont bien pour vous en

représentant **également**
vit. C et vitamines B, E, groupe B, D. N'importe

pas durant la grossesse ou si vous êtes allergique
à l'iode.

De leur consommation, les bienfaits sont
abondants et les effets sont immédiats.

remplaçant épices et condiments. Vous pouvez
consommer ces « légumes de mer » crus ou cuits.

Frais, conservés dans le sel (faites-les tremper
10 minutes dans un bol d'eau froide et rincez-les

à l'eau avant de vous en servir) ou déshydratés
(séchés, en paillottes). On en trouve en magasin

bio, épicerie fine, sur des salons ou achetez-les
auprès de petits producteurs.

DE MULTIPLES AVIS

minéraux

sur tout du

deuxième mangé.

LE LAPIN DE MER : LA PLUS CONSOMÉE

EN FRANCE

Tu regardes le lapin de mer (Dorade) est une algue verte semblant à une feuille de laitue avec un goût proche de l'oseille. Elle pousse sur les rochers, sur les rochers les plus profonds.

Miracle à la fois pour

combattre l'algue et favoriser la digestion

booster

le système immunitaire

une bonne

diète en protéines

0,5 g pour 100 g) vitamine C

en fer 10 - 1

Si les plus que dans les légumes. Consomme la couleur verte de l'algue et la couleur de la cuisson, partage ta en garniture d'un poisson.

LES ALGUES SONT PARTOUT !

On trouve des algues dans les légumes.

On trouve des algues dans les légumes.

Les algues sont présentes dans les légumes.



Cannelle : contre les

affections hivernales

THOMAS

Une épice précieuse pour la santé !

ANTIBACTÉRIENNE, ANTIVIRALE

ET ANTIEMPTIQUE ET ANTIÉPTIQUE

Elle est indiquée pour stimuler le système immu-

nitaire, en prévention des affections respiratoires

hivernales : rhume, grippe, toux, bronchite, sinusite, otite moyenne.

à un thé ou un gingembre pour atténuer un refroidisse-

ment ou un rhume naissant. Elle est un

antifongique, contre les bactéries d'énergie. Autres

bénéfices pour la santé : elle

gastriques, soulage les brûlures d'estomac, favorise

une meilleure digestion et lutte contre les ballon-

nements et la diarrhée post-bouffe. Elle est aussi

recommandée pour

lutter contre les arthérosclérotiques.

N'en prenez pas si vous souffrez d'un ulcère

d'estomac, si vous avez un terrain allergique,

car elle peut provoquer des effets indésirables.

essence

stimule les sécrétions

en raison de sa

Concette - entre les affections, les amies

travaux, m'avez dit, j'ai fort aimé. N'importe
pas aux jeunes enfants.

247

UN GOÛT CHAUD ET PUISSANT

Cette épice a fait l'objet de nombreuses conceptions
commerciales au cours de l'histoire. De couleur
brun jaunâtre, elle enchante nos papilles dans les
préparations sucrées comme les gâteaux, avec son
parfum envoiçant et son goût chaud et puissant.
Quelle soit en poudre ou en bâtons, stockez-la
dans un récipient hermétiquement fermé.

100137

DE CEYLAN OÙ VENUE DE CEYLAN OU DE CHINE ?

Préparez la papille de Ceylan (Dioscorea)

ou bien, plus rare de Chine (Dioscorea)

Après avoir été bien lavée, elle est

de couleur et de forme, elle est



Crevette :

source d'oméga3

100g

Rose ou grise, la crevette est

pleine de ressources !

BONNE POUR LE CŒUR DIMANCHE.

Ce petit crustacé raffine de ?

puissant antioxydant, et des

lipides d'effets protecteurs pour le système

cardiovasculaire. Une crevette sauvage nordique

contient plus d'oméga3 qu'une crevette d'élevage

importée d'Asie ou de Malaisie et Modérément

calorique (85 kcal pour 100g) c'est aussi une ex-

cellente source de protéines, minéraux (sodium,

potassium, phosphore...), vitamines (notamment du

groupe B) zinc (un oligoélément essentiel pour

renforcer l'immunité et aider à la cicatrisation) et

amidon. La résistance aux infections. Riche en

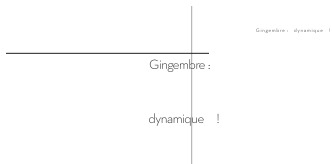
protéines, évitez d'en consommer si vous souffrez

de la goutte.

antioxydant

lipides

acides gras essen-



Incontournable en médecine ayurvédique.

ET ANTIRHUME

ANTIRHUMAL ET ANTIRHUME

Il est réputé pour **doper la vitalité** - **stimuler les**
défenses immunitaires et lutter contre les maux

de l'âge. Il aide à digérer en stimulant la sécrétion de bile et favorise d'enzymes digestives, ce

qu'on ne peut pas dire pour **l'élimination des graisses** et **l'asthénie**.

encore de sa capacité à soulager les rhumatismes et à

une action bénéfique pour booster la circulation.

On le consomme en cas d'irritation de l'estomac,

du cœur, si vous souffrez de problèmes de coagulation ou avant une intervention chirurgicale.

Il peut interférer avec certains médicaments.

Préférez une racine fraîche, fraîche et sans

sauf si vous êtes allergique à la menthe.

ajoute une note citronnée et poivrée aux pâtisseries,

sauf si vous êtes allergique à la menthe.

ne, marjolaine, vanille, poivre. Conservez-le

à température ambiante.

Huiles végétales :

essentielles

11/03/16

Faites le bon choix !

OMÉGA-3 ET 6

Réservez-vous A.E. Les sources riches en

oméga-3 pour lutter contre les risques liés.

Classons les sources de familles

les composés en acides gras polyinsaturés

sont riches en

acides gras polyinsaturés

en fonction de

l'origine.

oméga-6 comme l'huile de noix, colza, tournesol

ou de pépins de raisin et

monosaturés

l'origine.

comme l'huile d'olive ou d'arachide. Limitez celles

qui ont une forte teneur en acides gras saturés ou

trans. Préférez les 100 % purs, vierges, extra vierge

permettent pressés à froid sans aucun additif et

sont adaptés pour être utilisés dans la cuisine

pour un grand rôle en prévention des maladies

cardiovasculaires, avec une action protectrice

sur l'appareil digestif et permet de drainer le foie.

Elle est parfaite en assaisonnement et pour le

salade.

Huître : renforce les défenses naturelles

Huître : renforce les
défenses naturelles

Sa réputation est surtout due à son
exceptionnelle richesse en oligoéléments,

dont le zinc.

UN ALIMENT AUX MATHÉRIELS VERTUS

Elle renferme un dérivé d'acide aminé, la
cystéine, qui permet de lutter contre le fatigue et de réduire

les effets du stress. Peu calorique (800 kcal pour

10 huîtres), c'est une bonne source de vitamines

(E et surtout B12). Sa réputation est surtout due

à son **exceptionnelle richesse en oligoéléments**

tels que le manganèse, l'iode, le fer, le cuivre et

surtout le zinc, réputé pour son action bénéfique

sur l'immunité. Une douzaine d'huîtres apporte

autant de protéines qu'un steak, mais 10 fois moins

de graisses.

Soyez vigilants avec certains allergènes

ou si vous faites un régime sans sel (car elle est

riche en sodium).

100% en

huître

1

AUTRES ALIMENTS BÉNÉFIQUES

TOUTES LES HUILES NE SE VALENT PAS

Miel d'abeilles généralement, miel des sites fins dans le monde. Les huiles végétales issues d'olives et de noix sont près de la moitié de nos plats de fruits de mer. Pour choisir, privilégiez les huiles de qualité. Les huiles de colza et de lin sont en mesure de protéger les huiles de la chaleur. Choisissez donc les huiles de qualité. Les huiles de qualité sont associées à une consommation saine pour la santé, la réduction de l'appétit et la réduction des huiles mères en miel ou avant le repas. Nature & Progrès, Attention, les huiles de lin, Label Rouge, les huiles de lin et de lin.

PROFITEZ

LES GAGES DE FRAÎCHEUR

Plus de 100 ans de tradition en France

Qualité et fraîcheur, c'est notre devise

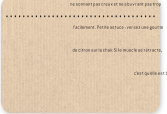
Attention, ne choisissez pas d'autres marques.

Le meilleur pour vous et votre santé

Produit en France, c'est notre fierté

Le meilleur pour vous et votre santé

Produit en France, c'est notre fierté



Laits végétaux : une alternative au lait de vache

Laits végétaux :

une alternative

au lait de vache

10/10/17

Les laits végétaux se multiplient pour ceux
notamment qui ont une intolérance au lactose.

PEU DE CALCAIRE, MAIS DES PROTÉINES

VÉGÉTAUX

VÉGÉTAUX

Ce sont des préparations composées à partir de
oléagineux, céréales, graines, légumineuses,
amande, noix de cajou, soja, etc.

D'un point de vue nutritionnel, ils ont l'apparence
du lait d'origine animale, mais ils contiennent
moins de calcium et de protéines. Ils sont riches
en lipides et en glucides. Ils sont riches en
protéines végétales, mais ils contiennent
moins de protéines animales. Ils sont riches
en fibres et en vitamines. Ils sont riches en
minéraux et en oligo-éléments. Ils sont riches
en phytonutriments et en antioxydants.

AUTRES ALIMENTS BÉNÉFIQUES

DES BÉNÉFICES OFFERTS SEUL LE LAIT

PROFIT

Le **lait d'arrande** , riche en fibres, est un bon anti-

septique intestinal. Bien ditout pas, car il est ce-

lorsqu'il Le **lait de noisette** est exempt de gluten,

idéal pour les personnes ayant une intolérance

au gluten (maladie coeliaque). Le **lait de soja** serait

hypocholestérolémiant, c'est-à-dire qu'il réduirait

le taux du mauvais cholestérol (LDL). Non-dommage

pas aux jeunes enfants et n'en prenez pas si vous

êtes enceinte, en raison de sa teneur en phyto-

estrogènes. Après le sport, le **lait d'avoine**

avec son action anti-inflammatoire aide à digérer

entre les repas. Quant au **lait de ricin** , c'est le plus

digestif de la lactation avec le **lait de chèvre** .

BIO SANS SUCRES BIEN SANS SUCRES AJOUTÉS

Privilégier le lait végétal bio sans sucres ajoutés.

Evitez les produits gras et les produits laitiers.

Privilégiez les produits à base de lait d'arrande et de noisette.

Privilégiez les produits à base de lait de soja et de pois chiches.

Privilégiez les produits à base de lait d'avoine et de ricin.



Miel : une véritable

panacée

Miel : une véritable panacée

Le miel est produit par les abeilles à partir
du nectar de plantes qu'elles butinent.

Des bienfaits pour la santé répétés depuis

l'Antiquité!

NT05

DES PROGRÈS DIFFÉRENTS

SÉLON LE MIEL,

SÉLON LE MIEL,

Grâce à leurs propriétés expectorantes et adoucissantes, les

miels d'acacia et **de tilleul** sont recommandés pour soulager les

symptômes de la toue. Les **miels de sapin** ou **d'acacia** sont

très bénéfiques en cas de bronchite. Les **miels de châtaigne**

ou **de sarrasin** sont utiles en cas de perte d'appétit ou d'anémie. Le

miel de romarin pour combattre la fatigue, le

stress et l'insomnie. Les **miels de mélisse** ou **de thym**

en cas de digestion difficile. Antiparasitaires et calmants, les

miels de lavande et **de tilleul** agissent contre l'insomnie.

AUTRES ALIMENTS BÉNÉFIQUES

UN BON MIEL

RECONNAÎTRE UN BON MIEL

PROFITEZ

Un miel de qualité cristallise de façon uniforme par rapport à un miel commercial, dont la cristallisation est partielle ou nulle. Il ne doit pas être dilué avec de l'eau, ni avoir aucun ajout sucré, arôme, colorant, arôme artificiel, vitamine chaulée ou pasteurisé (son il perd ses qualités nutritives).
Top de miels sont adulnés, c'est à dire mélangés après la récolte à du sucre (sirop de sucre, glucose...). Vous les repêchez dans les rayons, car ils sont plus transparents, surtout moins chers et

en marque étrangère. Vérifiez le lieu de production du miel sur son emballage principal.

la moitié est importée en France.

Depuis le 1^{er} janvier 2002 l'étiquetage de l'origine géographique du miel est obligatoire. Achetez le plus souvent dans une boutique spécialisée ou direct chez un apiculteur.

ASTUCE CONSTIPATION

Evitez de cuire avec du miel, le miel se caramélise.

Le miel est un excellent laxatif naturel.



Ouf : des protéines !

Mettez l'œuf plusieurs fois à votre menu
dans la semaine (mais sans excès).

Ouf : des protéines !

100g

1. COMPLETES

DES PROTÉINES COMPLÈTES

Il est riche en protéines bien équilibrées qui
apportent les **acides aminés essentiels**
organes. C'est aussi une excellente source de
minéraux (magnésium, phosphore) et vitamines
(B6, B12, vitamines D, E, groupe B) et de
surtout dans le jaune, précurseur de l'acétyl-
choline, un neurotransmetteur jouant un rôle sur
le système nerveux central, impliqué notamment
dans la mémoire. Néanmoins, c'est un **œuf**
cuisse fermé si vous surveillez votre ligne.

Lors de leur achat, vérifiez la date de consom-
mation les indications sur l'étiquette. L'œuf est
« pondé » et indique la date de ponte. Les œufs
sont souvent consommés crus ou à la coque
jusqu'à 9 jours après cette date, les œufs « frais » dans
les 28 jours. Pour le mode d'usage, privilégiez
le code 0 (œuf biologique ou à la ferme).

à noter

choisir

Poissons gras : bons

pour le moral

THOMAS

Leur consommation contribue au bon
fonctionnement du cerveau et du système nerveux.

RISQUE ET VITAMINE D

OMÉGA-3 ET VITAMINE D

Salmon, thon, saumon, hareng, maquereau, sardine...

Les poissons gras sont modérément caloriques (110 à 220 kcal pour 100 g) mais riches en

source d'acides gras polyinsaturés

oméga-3, vitamine D, sélénium et phosphore.

Attention, les poissons gras sont riches en

protéines et peuvent être riches en mercure.

Privilégiez les poissons surgelés à court délai.

Veillez à consommer les fruits de mer avec modération

ou en conserve (une alternative ayant l'avantage

d'être plus sûrs). Évitez les poissons gras trop gras

et de leur consommation. Attention aux poissons

susceptibles de contenir des parasites : achetez

le bien frais et préférez une découpe en fines

tranches plutôt qu'en cubes.

écouler

limpide. Si vous

Quinoa : rassasiant et sans gluten

Quinoa : rassasiant

et sans gluten

De la même famille que la betterave ou l'épinard, ce n'est pas une graminée comme le blé, mais une pseudo-céréale comme le sarrasin. De plus en plus en vogue ces dernières années, le quinoa a tout pour plaire.

SOURCE DE PROTÉINES VÉGÉTALES

Très digeste, bien pour votre intestin, riche en minéraux, riche en fibres, riche en protéines végétales, le quinoa est un aliment idéal pour les personnes souffrant de troubles digestifs.

savoir de protéines végétales

3g pour 100g

Excellente

et

de fibres (plus de 8g pour 100g). Facile à digérer.

gestion, il n'a pas de transit, passe sans effort et apporte

une sensation de satiété. Intégrez-le à votre régime,

soit ou associé à une légumineuse, des légumes

ou à d'autres céréales. Le plus : il est intéressant

pour les personnes qui sont intolérantes au gluten.

Shitaké :

le champignon

de la longévité

C'est le champignon le plus consommé au monde avec le champignon de Paris. Outre ses qualités gustatives, on lui prête de nombreuses vertus au point qu'il a été surnommé « l'élus de longue vie ».

BOU POUR SAINTE

BON POUR SAINTE

Le shiitaké (ou lenzi du chên) est utilisé depuis des milliers d'années en médecine traditionnelle.

Par sa teneur en **lentinane**, il permet de mieux résister aux rhumes et de **booster les défenses**.

immunisants : il stimule le système digestif **cuire** l'appétit et c'est un **bon fortifiant**, redonnant de

l'énergie en cas de fatigue physique ou nerveuse.

surmenage, lors d'un voyage ou de la saison. La présence

de zinc et de vitamine D potentialise son effet.

anti-fatigue. Peu calorique, il est bien pour ce en fibres, protéines et une digestibilité très élevée avec les acides aminés essentiels à l'organisme. viennent. Le Digeuse et le minéraux et les vitamines. potasserie et polymères et les autres.

NE PAS SE LAISSER

UNE SAISON PRÉPARÉE

Il se reconnaît à son fin pied blanc, cylindrique, surmonté d'un chapeau rond et large de couleur brun roux. Il se prête à bien des recettes. Bien

vous pouvez en faire des pâtisseries et des gâteaux.

Vous en trouvez dans les épiceries fines, boutiques asiatiques, sur les marchés ou certains salons. Choisissez le cul, car il a une plus grande

durabilité et une plus grande douceur. Choisissez également

cul. Si vous l'achetez frais, choisissez le entier sans moissure et vérifiez que son chapeau est solidement fixé au pied. Il se conserve bien ne le laissez pas sécher dans un sac en plastique.

Séché, il est plus parfumé et

se réhydrate en le laissant

1 heure dans de l'eau tiède.



Thé vert : un allié

pour la santé

THÉ vert

Réputé depuis des millénaires dans la pharmacopée chinoise, le thé était vendu autrefois en Europe dans les pharmacies, avec les plantes curatives et autres potions.

NOUVELLES VERTUS ÉTONNANTES

Seul le mode de préparation d'origine le thé vert du thé vert lui-même est au préalable un mélange à partir de la fermentation et d'un mélange de polyphénols. Les feuilles sont séchées ou peu fermentées. Le procédé de fermentation ne se fait pas, il est pas le même au Japon et en Chine.

Le thé vert agit au niveau de l'adiposité en favorisant le **déstockage des graisses**.

L'influence des polyphénols antioxydants, sous la forme de tanins principalement, qui diminuent l'absorption des triglycérides et des lipides et complètent la fonction polyphénolique.

Il est utilisé comme **adjuvant de régime amincissant**.

les ce vertus d'hydratation, dans le traitement des
dermites légères à sévères de sa teneur élevée en
minéraux. Juste à l'occasion de certaines espèces.

Telles la déshydratation
écroussant.

caféine et contre l'hypertension artérielle.

C'est une excellente source de vitamines C, E,

protéines et groupe B. Elle favorise l'

catéchine galle (EGCG)

capable de neutraliser les radicaux libres et qui

serait un rôle préventif pour les maladies neuro-

dégénératives (Alzheimer, Parkinson, etc.).

Wolfe de 2000.

C'est aussi un

vaux indiquent que l'EGCG associée à la théine du

thé vert agit sur la neurodegeneration et sur les

meilleur impact dans la régulation de l'appétit.

encodé/filage

action

en préventif des maladies cardiovas

1000000

épilep

est

puissent antioxydant

anti-grignolage

cardiovas



AUTRES ALIMENTS BÉNÉFIQUES

vous thé-vain

CHÉRIER UN BON THÉ VERT

Un thé vert de qualité doit être composé de 100%

de feuilles, sans aucun ajout d'arômes, ni conservateurs. Mieux vaut prendre du thé en

feuilles séchées.

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

RÉUSSIR LE THÉ



Vinagre de cidre - un aliment biologique

Vinagre de cidre :

un aliment brûle-

graisse

100% en

Obtenu par la fermentation acétique du cidre.

ce vinaigre possède de nombreux atouts

pour la santé et notre bien-être.

PEU CALORIQUE, ANTI-FONGIQUES

ANTI-OXYDANT,

ANTI-BACTERIEN,

C'est un trésor pour la santé et un véritable

allié

minceur car il est peu calorique (0,01 de vinaigre

apporte 10 fois de plus d'acides organiques que le vin.

Il est un agent antifongique et antibactérien.

Il est également indiqué pour soulager les rhumatismes, les

ballonnements et la constipation. Ordonné

fort

pour le diabète . Il est efficace contre le diabète.

Il aide à stimuler la digestion surtout après

une pause ou un effort et à limiter le stockage des graisses

dans l'organisme. Sachez en faire bon usage et pas

troué, il est utile pour augmenter le sentiment de

AUTRES ALIMENTS BÉNÉFIQUES

salads Un autre temps plus ou moins
 n'ou. Ne se calcifie en aggraves de l'acidité
 unner de l'acide de l'acide de l'acide

à calmer votre fém et à modérer votre appétit.

Autres bienfaits :

antiseptique

, il peut vous

aider à enlever un mal de gorge si vous faites des
 gargames de vinaigre de cidre dilué dans de
 l'eau chaude 2 ou 3 fois par jour. Une friture au
 vinaigre de cidre peut soulager les brûlures.

Même s'il contient moins d'acide acétique
 que les autres vinaigres, son pH est quand même

acide. Il est déconseillé aux personnes souffrant
 d'affections gastriques (gastrite, ulcère et reflux
 gastro-œsophagien).

Consommez-le sans excitation pour ne pas
 provoquer de brûlures d'estomac ni fatigue liées.

À METTRE DANS TOUTES LES SAUCES

Diluez le bio. Il sert à préparer une vinaigrette.
 dilués comme aromatisant et à l'ail et l'oignon.
 bon dans fruits, légumes et poissons cuits ou crus.
 le sel pour les cuissons à l'eau. Froid. Il se marie
 bien avec les salades et les viandes blanches.



En France, la dénomination « yogurt » est réservée au lait fermenté obtenu par le développement des bactéries lactiques spécifiques *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*.

1001209

POUR LA DIGESTION

POUR LA DIGESTION

Source de protéines, calcium En yogurt, apporté 10% des apports journaliers recommandés et co-fermentés (D, groupe BIF, famille L) équilibre du microbiote, même en cas de diarrhée. Un yogurt naturel en lait pasteurisé permet de mieux digérer.

Il est plus digeste que le lait. Car son lactose est fermenté.

Il aide à la digestion. Le yogurt qui facilite la digestion du lactose aide à réduire les symptômes d'intolérance et des problèmes digestifs. De plus, consommer un yogurt favorise la sensation de satiété, incitant à moins grignoter. En cas de frisson, consommez-en avec modération car il peut accentuer les frissons.

