

De bonnes combinaisons alimentaires



*Chaque catégorie d'aliments (lipides protéines glucides...) à un mode et une durée de digestion différentes

*Chaque aliment se compose de différents nutriments

*Certaines associations permettent de potentialiser les effets bénéfiques de ces nutriments et de retrouver un certain confort digestif

*N'hésitez pas à les combiner !
Essayez de nouveaux mélanges !*

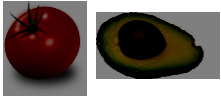
Profitez des repas de fêtes, toujours plus gras et sucrés, pour allier saveurs et santé !



*La vit C (fruits et légumes crus) permet une meilleure absorption du fer contenu dans les légumes à feuilles

*La consommation simultanée de plusieurs fruits augmente leur action antioxydante

*Mangez les fruits crus éloignés des repas, en entrée / au goûter...



*Les lipides de l'avocat avec la tomate permettent une meilleure utilisation par l'organisme des antioxydants contenus dans la tomate (ou la carotte)



*Légumes cuits avec semoule et pois chiches = assimilation optimale des protéines végétales

*Evitez les aliments acides (fruits yaourt vinaigre...) avec les féculents/céréales



*Privilégiez les viandes poissons œufs avec riz blanc/potiron/patates douces/quinoa/boullgour



*Préférez les protéines végétales (algues, tofu, champignons, fromages frais, légumineuses type haricots et lentilles ...) avec des céréales complètes (riz pâtes) blé/millet/avoine/sarrasin/maïs/seigle/ pain complet et pomme de terre.

