



Estelle de Saint Germain

Les fruits de mer : Iodés et riches en oméga 3 et en zinc, ce qui permet de stimuler son système immunitaire et essentiel pour la croissance et le système nerveux.

Consommation conseillée : 1 fois par semaine ou bien une boîte de sardines à l'huile

Thé vert : Antioxydant, il lutte contre le vieillissement des cellules.

Consommation conseillée : 2 tasses, bien infusé, en dehors des repas.

Les céréales complètes : Riches en fibres, elles régulent le transit

Consommation conseillée : riz complet, pâtes ou pain complet

Les petits fruits rouges : Les agrumes et tous les légumes également mais les petits fruits rouges sont particulièrement riches en antioxydant, fibres et vitamine C

Faites le plein : Canneberges (cranberry), myrtilles, baies de sureau, groseilles, airelles, mûres, fraises, framboises, cassis, baies de Goji, physalis

Les oléagineux : Noix, amandes, noisettes, Riches en oméga 3, en fer, calcium et zinc

Consommation conseillée : Idéalement avant le sport, une petite poignée sans sucre ni sel



Estelle de Saint Germain

Les légumineuses : Riches en fibres et en protéines mais attention aux glucides

Truc et astuces : L'association avec des céréales et des légumes cuits, comme dans la soupe au pistou ou la soupe harira, c'est une potion magique !

Les produits laitiers : Riches en probiotiques, essentiel pour l'équilibre de la flore intestinale

Truc et astuces : Favoriser les yaourts, le fromage de chèvre, de brebis, le camembert, le parmesan et le comté

Les épices : anti-inflammatoire et anti-infectieuses

Truc et astuces : Faîtes plaisir à vos papilles en ajoutant : gingembre, curcuma, cumin, paprika, cannelle...

Les herbes aromatiques : anti-oxydantes, elles permettent d'équilibrer le basique dans notre alimentation souvent trop acide (respect Acido/Basique)

Truc et astuces : Faîtes plaisir à vos papilles en ajoutant : Ciboulette, persil, coriandre, romarin, basilic, origan, sauge...