

Les précieux conseils de Françoise Delaude Nutri-Life Coach

Eau : au moins 1 litre par jour

Légumes frais de saison : 2/3 de l'ensemble de notre alimentation

Fruits frais de saison : 1 portion/jour

Sources de bons glucides

- Céréales complètes avec gluten : épeautre, kamut, avoine, seigle, orge...
- Céréales complètes sans gluten : riz, quinoa, millet, sarrasin, fonio...
- Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots secs, pois cassés, soja vert ou jaune...
- Féculents et légumes : patates douces, topinambour, carotte, betterave rouge, potiron...

Sources de bons lipides

- Huile extra vierge 1ère pression à froid : olive, colza, noix, sésame, argan, tournesol...
- Oléagineux : amande, noix, noisette, olive, avocat, graines de sésame, de tournesol...
- Graisses originelles : beurre au lait cru, graisse et lait de coco...

Sources de protéines végétales

Association de légumineuses et de céréales complètes, algues, graines germées, produits lacto-fermentés, certains produits à base de soja...

Sources de protéines animales

Viandes, volailles, poissons, crustacés, coquillages, œufs, fromage et yaourt de chèvre ou brebis...

Epices • Condiments • Herbes • Liants

Curcuma, paprika, curry, cumin, muscade, cannelle, ail, gingembre, gomasio, algues, tamari, miso, persil, basilic, menthe, coriandre...

Aliments nutritifs de qualité, riches en micronutriments et biodisponibles



Aliments "plaisir", "confort/dépannage" ne nuisent pas en quantité modérée

Préparations bio

saucés, pesto, tartes aux légumes, soupes, pâtés végétaux, compotes de fruits...

Chocolat noir à min 70%, muesli, pain d'épeautre au levain, charcuteries artisanales dégraissées, fromages au lait cru

Aliments "vides" privés de leurs vitamines, minéraux, enzymes...

Tous les produits raffinés

pain blanc, pâtes blanches, riz blanc, farine blanche, sucre blanc...

Aliments toxiques transformés, gras, riches en sucres, additifs, colorants, exhausteurs de goût...

pizzas industrielles, charcuteries grasses, Sauces grasses...

sucrieries, viennoiseries, biscuits, fritures, Chips...



Les Clés de la Vitalité

Téléchargez-moi gratuitement sur
www.lesclesdelavitalite.com