MON ALIMENTATION SANTÉ

- Consommez au minimum **4 à 5 portions de fruits et légumes frais et de saison** par jour
- Assurez un apport minimal en **acides gras de type Oméga 3** :
  - Minimum 2 cuillères à soupe d'**huile de colza** d'origine biologique 1ère pression à froid,
  - Une dizaine de **noix, amandes** au minimum 2 à 3 fois/semaine.
  - 2 à 3 portions de **poissons gras**/semaine (harengs, maquereaux, sardines, flétan, anchois...), de préférence les «petits» poissons.
- Préférez les **produits céréaliers complets** (pâtes, riz, pain) et d'**origine biologique** aux produits raffinés
- Consommez des **légumineuses** 2 fois par semaine minimum (lentilles, fèves, haricots secs, pois, soja)
- Introduisez des **protéines animales au petit déjeuner** pour favoriser la satiété, la vigilance et l'éveil : œuf coque ou mollet, jambon, fromage de chèvre/brebis.
- Consommez des **aliments riches en micronutriments antioxydants et détoxifiants** : curry, curcuma, thé, cannelle, ail, oignons, aromates...
- Limitez la consommation excessive de sel
- **Buvez** au minimum **1,5 litres d'eau** par jour
- Favorisez les **cuissons à basse température** (vapeur) pour préserver les qualités nutritionnelles des aliments.
- Prenez le temps de **mastiquer**
- **Privilégiez le fruit** au jus de fruit

OFFREZ UNE PLACE DE CHOIX À VOTRE PETIT DÉJEUNER

SOYEZ ATTENTIF À LA QUALITÉ DE VOTRE DÉJEUNER :
des protéines en quantité suffisante (120 à 150g de viande, volaille, poisson ou œufs...), des légumes frais locaux et de saison, une huile de qualité (colza vierge première à froid idéalement) et varier les féculents.

PRIVILÉGIEZ UN DÎNER DE TYPE VÉGÉTARIEN :
fruits et légumes, produits céréaliers complets et légumineuses.

BOUGEZ, SORTEZ PRENDRE LE SOLEIL, FAITES UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, BUVEZ DE L'EAU, RIEZ ! PRATIQUER LE YOGA OU LA MÉDITATION.

Cuisinez et mangez coloré !

C'est en (ré)apprenant à **cuisiner des aliments bruts et non transformés**, souvent absents de nos placards que vous optimiserez la qualité de votre alimentation, **retrouverez le goût des aliments** et limiterez ainsi les plats industriels prêts à consommer souvent riches en sels et graisses saturées.

Accordez-vous un goûter !

Vers 16/17h pour optimiser la fabrication de la sérotonine et vous préparer au sommeil :

30g de noix, noisettes ou amandes et 1 à 2 carrés de chocolat noir bio min. 70% cacao, 1 fruit de saison et 1 thé blanc ou vert, voire une infusion.

C'est bon pour le moral et pour le corps !

Mangez salé le matin pour booster votre éveil et votre motivation !

Bacon, œufs brouillés, omelette, jambon, saumon, fromage de chèvre ou de brebis etc.

Privilégier les aliments glucidiques à **index glycémique faible** ou moyen et avec modération comme le pain au levain à base de farine complète ou semi-complète, aux céréales, de seigle, de sarrasin...

Du gras : beurre, huiles végétales Omégas 3, ...

Boisson antioxydante : Thé vert ou blanc