

FITLINE

LE CONSEIL SANTÉ DU MOIS DE JANVIER

ALIMENTATION DÉTOX

Après les fêtes de fin d'années, nombreux sont ceux qui ont le ventre ballonné, une sensation de fatigue et plus aucune envie de manger.

Les buts d'une alimentation détoxifiante sont de « dégraisser » l'organisme en lui offrant des repas équilibrés, plus légers et digestes, et riches en antioxydants. Le corps ayant accumulé certains excès (surcharge alimentaire, alcool), il est temps de les éliminer !

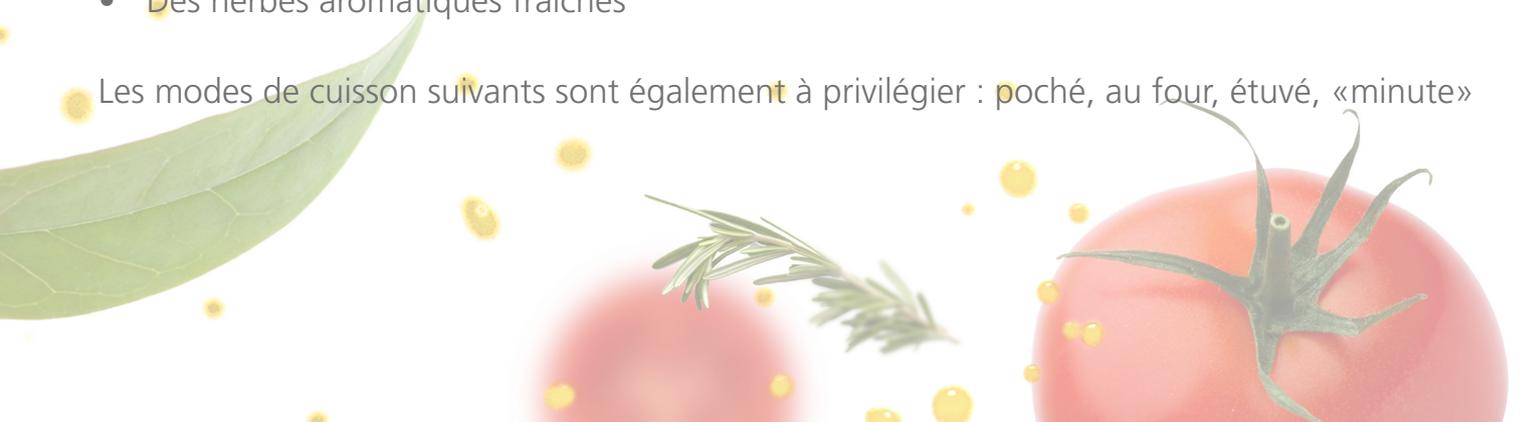
OBJECTIFS

Privilégier les aliments bienfaiteurs sur plusieurs semaines.

QUE PRIVILÉGIER ?

- Des fruits et légumes frais, de saison (en jus, en soupe, en salade, etc.)
- Des eaux riches en magnésium et calcium (Hépar, Contrex, Valser)
- Des infusions (fenouil, ortie, tilleul, menthe)
- Des céréales complètes (riz et pâtes complets, boulgour, quinoa, légumineuses)
- Des poissons et des viandes maigres (cabillaud, carrelet, volaille, veau, etc.)
- Des produits laitiers maigres (fromage blanc 0%, yogourt nature, fromages frais)
- Du chocolat extra noir (plus de 70%) en petites quantités
- Des noix (noisettes, amandes, noix, cajou, pécan)
- Des herbes aromatiques fraîches

Les modes de cuisson suivants sont également à privilégier : poché, au four, étuvé, «minute»



COMMENT PLANIFIER SA JOURNÉE ?

Matin

- 1 infusion
- Céréales pour muesli sans sucres ajoutés
- 1 fruit frais de saison
- 1 petit bol de fromage blanc 0%
- 1 jus de pamplemousse frais

A 10h

- 1 petite poignée de fruits secs (noix, amande, noisettes, etc.)

A midi

- 1 bol de potage ou de crudités
- 1 assiette Equilibre (protéines, féculents complets, légumes)
- 1 fruit frais

A 16 h

- 1 yogourt nature avec 1 c. à café de miel
- 1 tranche de pain complet

Soir

- Salade composée ou potage de saison
- 1 portion de viande maigre ou de poisson ou 2 œufs
- 2 tranches de pain complet ou 1 portion de céréales
- 1 compote sans sucres ajoutés.

