

ASSOCIATIONS D'ALIMENTS QUI AMÉLIORENT NOTRE SANTÉ

Le plus important est d'être à l'écoute de son estomac et d'améliorer ses repas en fonction de ses observations, Il est donc important de savoir ce qu'il vous est possible de faire ou non en fonction de votre état de santé actuel.

	+		=	Un pouvoir antioxydant décuplé En associant le curcuma avec du poivre noir, on accroît considérablement ses pouvoirs antioxydant et anti-inflammatoire. Ceux-ci seraient en effet multipliés par 1000 !
	+		=	Davantage de fer Les lentilles sont riches en fer non-héminique. Ce fer est moins bien assimilé que le fer d'origine animale. Arroser les lentilles de jus de citron (riche en vitamine C) permet de faciliter l'assimilation du fer au niveau de l'intestin grêle.
	+		=	Moins de mauvais cholestérol Les framboises sont riches en acide ellagique, un polyphénol efficace dans la lutte contre le mauvais cholestérol. Son efficacité est accrue si on l'associe avec la quercétine, un antioxydant contenu dans la pomme.
	+		=	Des protéines complètes Les lentilles contiennent très peu de méthionine, un acide aminé essentiel. Il est possible de combler ce manque, en associant les lentilles à du riz. Ainsi, les végétariens peuvent obtenir des protéines de qualité !
	+		=	Des antioxydants plus puissants L'huile d'olive contribue à augmenter le taux de lycopène, un caroténoïde aux propriétés antioxydantes présent dans la tomate.

**** Cœliaque : remplacer le poivre noir par le poivre-long**

Thé vert et citron pour un coeur en bonne santé

Le thé vert est lié à un moins haut risque de crises cardiaques grâce à sa teneur en catéchols, un antioxydant puissant. Les catéchols sont un composé que notre corps génère en quantités. Il suffit d'ajouter le jus d'un citron à une tasse de thé pour augmenter la présence de catéchols dans le corps, améliorant ainsi son absorption jusqu'à 80%.

La tomate et le brocoli contre le cancer

La brocoli a une haute teneur en vitamine C et en fibres alimentaires, et contient également de multiples nutriments avec de puissantes propriétés anti-cancérogènes. Il est recommandé de consommer une tasse et demi de brocoli avec deux tasses et demi de tomate fraîche ou une tasse de jus de tomate. Il existe de multiples recettes que vous pouvez réaliser : pizzas, salades, jus, soupes etc.

Poivrons rouges et haricots noirs pour améliorer l'absorption du fer

Le fer que nous trouvons dans les haricots est de très bonne qualité et se fixe mieux sur les os quand on l'associe à des aliments riches en vitamine C comme le poivron rouge. De plus, la quantité de fer que cette association apporte est trois fois plus grande que celle que nous donne la viande. Il suffit de consommer une demi-tasse de poivrons rouges en lamelles avec une demi-tasse de haricots noirs.

Un squelette fort avec de la chicorée rouge et du chou

Le chou et la chicorée rouge. Le chou est considéré comme le roi du calcium mais ne peut être suffisant seul. Pour ingérer des quantités réellement bénéfiques, on peut l'accompagner de chicorée rouge qui permet une meilleure absorption du calcium depuis l'intestin. Vous pouvez toujours préparer un bon smoothie ou une salade saine qui inclue une demi-tasse de chaque végétal.

La salade vert et l'avocat contre les rayons UV

Les rayons UV peuvent provoquer de sévères dommages à la peau, qui peuvent s'éviter en consommant des carotènes : salade de carottes, salade verte et épinards.

*L'importance de l'avocat réside dans la graisse naturelle qu'il contient, qui facilite l'absorption des carotènes dans le corps.

Amandes

Si vous vous battez contre de hauts niveaux de cholestérol négatifs ou que vous voulez simplement vous assurer un coeur en bonne santé, ajoutez une bonne dose d'abricots et d'amandes à votre régime alimentaire. Les amandes réduisent l'oxydation provoquée par le cholestérol alors que les abricots nous apportent une grande quantité de vitamines C et E qui retardent l'oxydation du corps.

*Cette association peut être un **bon en-cas** quand nous avons envie de quelque chose de sucré et de sain. Il suffit d'un quart de tasse d'abricots déshydratés et de 5 amandes.*



10 sources de calcium végétal



10 aliments riches en Magnésium