



## Les Super Aliments

Certains aliments sont réputés pour leur richesse en nutriments variés, concentrés dans une seule unité. Les plus connus jouent dans plusieurs catégories en même temps et apportent donc des bienfaits nutritionnels combinés. Intéressant, si on veut réduire ses apports caloriques ou les volumes alimentaires, mais maintenir la qualité nutritionnelle de ce que l'on mange en terme de nutriments essentiels.

Un exemple bien connu est celui des fruits oléagineux, secs ou non, qui font office de sources de protéines végétales, mais également de matières grasses de première pression à froid, de sources d'enzymes quand ils sont consommés crus et enfin de fibres.. tout un programme.. (amandes, noix, noisettes, noix de pécan, mais aussi graines de chia, graines de lin, de tournesol, de courges....et enfin cacao, chataigne, coco et avocat).

On peut aussi noter les légumes verts à feuille qui sont de grandes sources de fibres, d'enzymes, mais également de protéines, de sels minéraux comme calcium et le potassium, et d'oligo éléments.. (épinards, choux kale, choux chinois, cresson, blettes, roquette...)

Le groupe des baies compte lui aussi son lot de produits de qualité, riches en fibres, en antioxydants, en vitamines, et source d'énergie sous forme de sucres. (baie d'açaï, baie de goji, cranberry, camu-camu, myrtilles sauvages...)

Enfin, le groupe des légumineuses contient des aliments qui combinent sucres complexes, protéines végétales, richesse en fibres, richesse en sels minéraux et en vitamines.. on y retrouve en quantité appréciable, calcium, phosphore, magnésium, et fer, et leur haute teneur en fibres en font des féculents de qualité capable de réduire l'index glycémique des plats; à introduire donc dans les régimes diabétique. Enfin, leur teneur en protéines les rend fortement rassasiantes.. (lentilles, pois rouges, blancs, pois cassés, pois chiche, fèves..) Un choix varié pour se faire du bien dans l'assiette. Petit plus, naturellement sans gluten, ils peuvent être consommés sans craintes en cas d'intolérance..

**Pour être en SUPER FORME, mangeons des SUPER ALIMENTS..**