

Nutrition

OPTIMISEZ L'APPORT NUTRITIONNEL DE VOS REPAS

*Afin de couvrir vos besoins en vitamines,
minéraux & phytoéléments.*



megane
yoga & nutrition

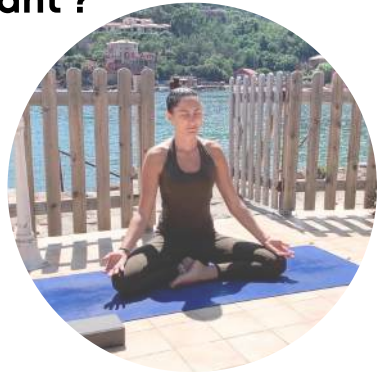
Introduction :

Chaque nutriment apporte son propre ensemble de **bienfaits** pour la **santé**.
C'est pour cela qu'il est important de couvrir tous ses besoins en vitamines, minéraux et autres phytonutriments .

Les différents aliments qui vous sont présentés dans ce E-book sont particulièrement **riches en nutriments**.

• Pourquoi cela est-il important ?

Leur consommation vous permet d'atteindre vos objectifs nutritionnels plus facilement et ainsi d'**optimiser votre santé, forme et bien-être général**.



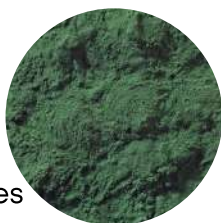
• Ce E-book est pour vous si :

- Vous souhaitez **améliorer votre statut nutritionnel** de façon naturel.
- Vous préférez **privilégier une alimentation nutritive** plutôt que d'avoir recours aux compléments alimentaires.
- Vous souhaitez profiter des **nombreux bienfaits** que vous offrent ses aliments naturels.
- Vous souhaitez **prévenir les maladies de civilisation** (obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, maladies inflammatoires,...).

Ils n'ont pas besoin de venir de l'autre bout du monde, nous trouvons aussi des aliments aux **propriétés extraordinaires** en France et en Europe.

• La spiruline :

La spiruline possède de **nombreuses vertus dont anti-inflammatoires**. Il est intéressant de **l'ingérer avec une source de vitamine C**. Par exemple avec un jus de citron pressé et un peu d'eau tiède pour les gélules ou en smoothie accompagné d'autres fruits ou légumes pour la poudre ou les paillettes.



• Les baies :

Elles peuvent comporter jusqu'à **650 unités d'antioxydants** comparé à 60 unités pour une pomme.
-> Hors saison optez pour des **baies surgelées bio**.
Comme dans ma recette de [smoothie antioxydant](#).



• Les épinards :

A incorporer dans vos **plats mijotés, curies, pâtes** pour augmenter votre consommation de **végétaux et antioxydants**.

Les épinards sont également riches en **fer**, cependant, son absorption est diminuée par un facteur antinutritionnel qui sera réduit par la cuisson et permettra ainsi une meilleure absorption du fer.



Les graines oléagineuses sont riches en **acide gras essentiels** comme les **oméga 3** qui regroupent de nombreux bienfaits pour la santé. Ils peuvent aider à **réduire le risque de maladie cardiaque, de cancer, de démence, de maladie d'Alzheimer et de dépression**. Ils sont d'autant plus **anti-inflammatoire**.

Les graines riches en **oméga 3** sont celles de **chanvre, de chia et lin**. *(Attention, les graines de lin doivent être moulues avant consommation. Une fois sous cette forme, elles se conservent au réfrigérateur seulement quelques jours.)*



• Comment augmenter votre consommation de graines :

-Parsemer vos **plats** de graines. (smoothie bowls, salades, tartine d'avocat, houmous, porridges, ...)

-Réalisez des **petits déjeuners** à base de graines tel que le porridge de chia.

-Ajoutez des graines dans vos pots de **beurres oléagineux**. (Ex. : beurre d'amande aux graines de chanvre, tournesol et courge).

-Si vous réalisez vos propres **laits végétaux**, mélangez fruits oléagineux ou céréales avec des graines. (Ex. : lait d'amande et graines de chanvre).

-Faire **griller** vos graines avec des épices pour un **en-cas sain** ou pour remplacer les cacahouètes ultra-salées de **l'apéritif**.



megane
yoga & nutrition

Épices & herbes aromatiques :

Les épices et herbes ont des propriétés fascinantes et sont particulièrement riches en **antioxydants**, elles vous permettent d'optimiser les bienfaits nutritionnels de vos plats et jusqu'à **doubler leur teneur en antioxydants**.

Si vous achetez des **herbes fraîches** et que vous avez tendance à les laisser mourir dans votre réfrigérateur, **voici mes astuces préférées pour les conserver :**



-Premièrement **lavez** vos herbes, puis placez-les dans une **feuille de papier essuie-tout humidifié** et mettez le tout dans une **boîte hermétique au réfrigérateur**.

-Si malgré vos efforts vous avez toujours un surplus d'herbes sur le point de se dégrader. N'attendez pas qu'elles ne soient plus consommables. Coupez vos herbes et placez-les dans un **bac à glaçons avec de l'eau** puis au **congélateur** de cette façon vous pourrez prolonger leur conservation d'environ **2 mois**.

-Vous pouvez également **mixer vos herbes** encore fraîches avec une **part égale d'eau et d'huile d'olive**. Versez le mélange dans un bac à glaçons et mettez ce dernier au **congélateur pour 2 mois**. Vous pouvez ensuite utiliser ces cubes directement dans vos soupes, plats mijotés ou poêlés.

Épices & herbes aromatiques :

• Comment consommer les épices :

-Faites vos propres mélanges et utilisez-les dans vos **poêlés, mijotés, soupes, sauces, porridges,**...

->**Pour des plats sucrés** : cannelle, cardamome, curcuma, gingembre, noix de muscade, badiane, réglisse,...

->**Pour un mélange salé** (à accorder selon les plats): curcuma, gingembre, cumin, coriandre, paprika, poivre, sumac, safran, graines de moutarde, baies roses,...



-Pour tirer **un maximum de bénéfices** de vos épices, il est préférable de les **chauffer** afin d'**activer les nutriments**. Faites-les revenir avec un peu de ghee ou d'huile végétale de bonne qualité et leurs propriétés médicinales seront ainsi optimales.

-Pour des **saveurs plus douces**, ajoutez vos épices **en début de préparation** et laissez-les mijoter avec vos aliments. Si vous souhaitez un goût **plus prononcé**, il suffit de les ajouter durant les **10 dernières minutes** de cuisson.

-Si vous utilisez du **curcuma** (puissant antioxydant), combinez-le avec du **poivre et une matière grasse** pour stimuler son absorption.

-Enfin, vous pouvez faire **infuser** vos épices et créer vos propres mélanges aux multiples vertus.

->**Infusion ayurvédique spéciale digestion** : recette ci-après.

Infusion Ayurvedique spéciale digestion:

• Ingrédients :

- Graines de fenouil
- Graines de coriandre
- Graines de cumin

• Methode :

- Combinez ces 3 épices à part égale dans un pot. (1 part fenouil, 1 part, coriandre, 1 part cumin.)
- Ajoutez 1 cuillère à soupe du mélange dans 2 tasses d'eau.
- Porter à ébullition, baisser le feu et laisser frémir 4-5 minutes.



Qui suis-je ?

**Diététicienne - Nutritionniste
& Professeur de yoga 500h**

Création de recettes

Ateliers bien-être

Cours de cuisine

*Cours de yoga en groupe ou privé
(Hatha, vinyasa, yin)*



**Vous souhaitez adopter des habitudes de vie
saines et équilibrées ?**

Mon programme yoga & nutrition en ligne arrive
prochainement.

Ca m'intéresse !!

Diététicienne - Nutritionniste & professeur de yoga

<https://www.meganenutrition.com>
megane.teisseire@gmail.com



@megane_teisseire


m e g a n e
yoga & nutrition