

Mes bonnes résolutions alimentaires !

Publié le 24/01/2019

|
3 minutes de lecture

|
Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

femme mange

Objectif n°1 : détox !

Une soudaine envie de manger plus sainement ? Rien d'étonnant après les repas copieux et mets exceptionnels qui font partie intégrante de la convivialité des fêtes de fin d'année.

Notre organisme a cependant besoin de drainer par la suite les excès alimentaires. Sachez que certains compléments alimentaires contiennent des plantes qui ont des bienfaits sur les fonctions d'élimination de l'organisme.

Vous pouvez également vous inspirer de nos recettes pour retrouver l'équilibre nécessaire à votre bien être.

Objectif n°2 : j'évite le grignotage !

Le grignotage entre les repas est une mauvaise habitude que l'on donne à notre organisme. Cette prise alimentaire compulsive ne permet pas à l'estomac de se reposer et peut engendrer une prise de poids.

Chez soi, on limite les sucreries dans les placards. Au travail, dès que l'envie de grignoter apparaît, il vaut mieux privilégier une boisson comme le thé, qui coupera la sensation de faim. Si vous n'arrivez pas à vous passer des petits encas, préférez alors les fruits à coque : noix, noisettes, amandes, La plupart de ces fruits contiennent des acides gras insaturés, essentiels à notre équilibre et qui ont un pouvoir rassasiant.

Objectif n°3: j'opte pour les fruits et légumes de saison !

Vivez au rythme des saisons ! Les fruits et légumes de saison sont de vrais atouts dans notre alimentation. Ils ont tout d'abord plus de goût et sont souvent moins chers que les autres produits dits « hors saison ». Ils répondent également mieux à nos besoins nutritionnels.

Ainsi, en hiver, notre organisme a besoin de fruits et légumes plus riches en minéraux et vitamines tels que les kiwis ou les agrumes, pour renforcer notre système immunitaire. En été, nous dépensons moins d'énergie et nous avons besoin d'une meilleure hydratation. On retrouve alors des aliments gorgés d'eau : melon, pastèque, courgette, salade,...

Vous pouvez retrouver sur le site [manger-bouger](#) les principaux produits de saison, à accrocher sur votre réfrigérateur pour vous rappeler de cette bonne résolution toute l'année !

Objectif n°4 : la route des épices !

Depuis l'Antiquité, l'Europe raffole des épices. Christophe Colomb est parti à la recherche d'une nouvelle route pour atteindre les Indes orientales et les épices tant convoitées de l'époque, et il découvrit ainsi malgré lui le Nouveau Monde (l'Amérique). Sachez qu'il existe plusieurs épices intéressantes pour réhausser vos plats et profiter de leurs nombreux bienfaits.

Thym, curcuma, paprika, muscade, anis, menthe, safran, ail, muscade, poivre, gingembre, sésame... sont des

agréments culinaires que l'ont peut trouver facilement dans les étals du marché ou au supermarché et qui amèneront de la variété dans vos assiettes.

Objectif n°5 : j'évite le gaspillage alimentaire !

Le gaspillage alimentaire touche chacun d'entre nous dans notre quotidien. De nombreuses actions voient le jour, telles que la promotion des « légumes moches » dans les supermarchés, les « doggy bags » qui permettent de rapporter à la maison ce que l'on n'a pas consommé au restaurant, ou encore des ateliers pour apprendre à cuisiner les restes de nos repas.

Découvrez les actions et idées anti-gaspillage sur le [site du gouvernement](#) à intégrer à votre liste de bonnes résolutions !

Partager cette page par e-mail

Votre prénom
<input type="text"/>
Votre nom
<input type="text"/>
Envoyer à
<input type="text"/>
Message
<input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser