

Trucs et astuces pour une alimentation santé

Imane Lahlou, N.D., Ph.D.

Qu'est-ce que la santé ?

Je suis à l'écoute de mon corps

Quels sont mes besoins ?

Une alimentation vivante



Image extraite du site www.ortomix.com/fr/images/Arance.jpg

J'évite les produits transformés



Image extraite du site <http://la-molecule-a-table.over-blog.fr/>

Une alimentation alcaline



Pour plus d'informations sur l'indice PRAL www.lanutrition.fr

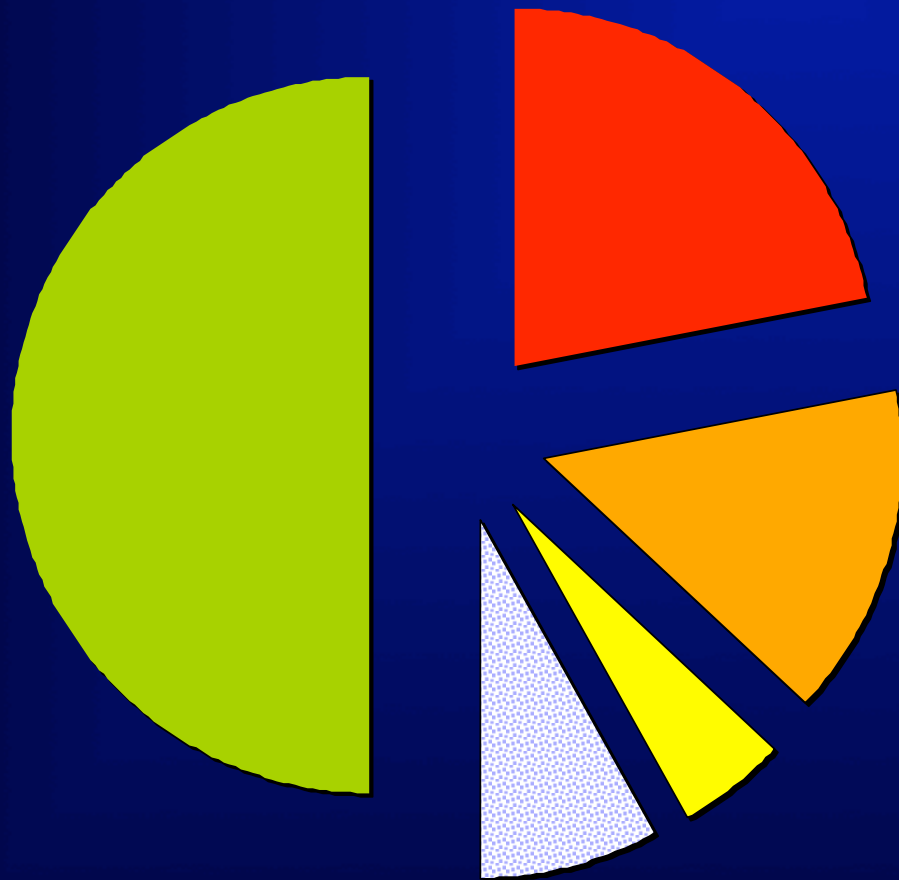
De l'eau, ça coule de source



Image extraite de www.etyc.org/files/u3/eau.jpg

Une assiette santé ?

Les bons sucres



Fruits et fruits séchés

Légumes racines

Céréales

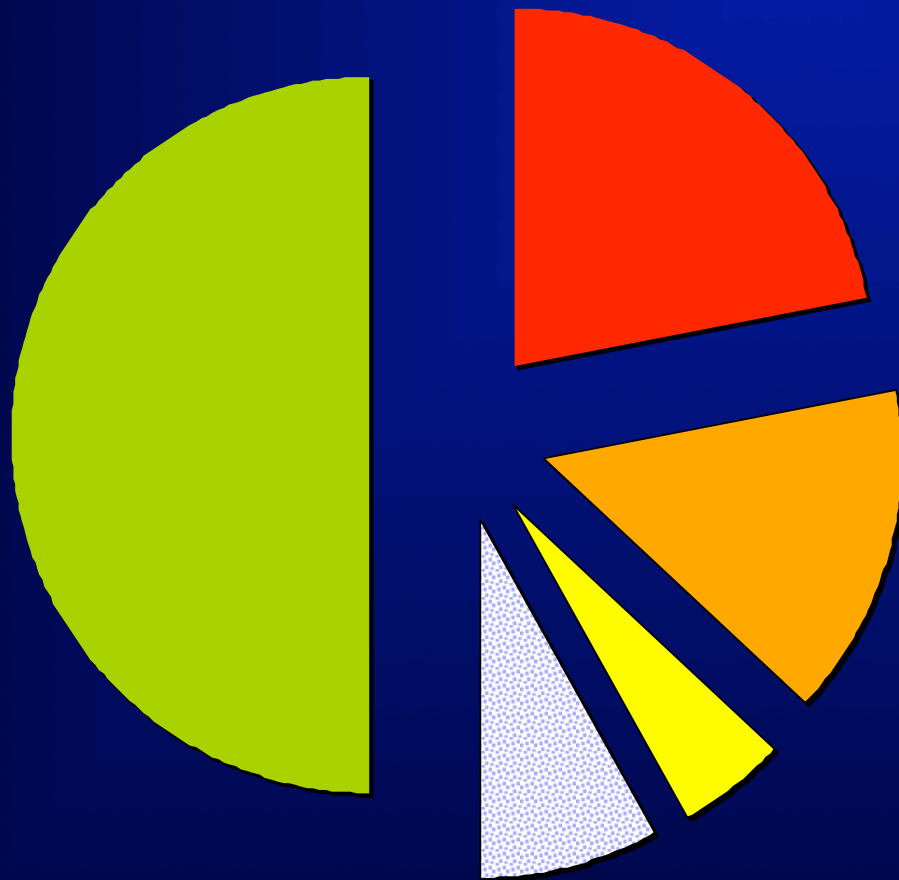
Quinoa

Légumineuses

Miel et sirop d'érable

La division de l'assiette reflète des portions approximatives et non des proportions exactes

Les protéines



Poissons sauvages

Volailles et viandes bio

Œufs

Yogourts et Kéfir

Fromage frais

Protéine de petit lait

Légumineuses germées

Céréales germées

Noix germées

Algues

La division de l'assiette reflète des portions approximatives et non des proportions exactes

Les bons gras

Huile pressées à froid

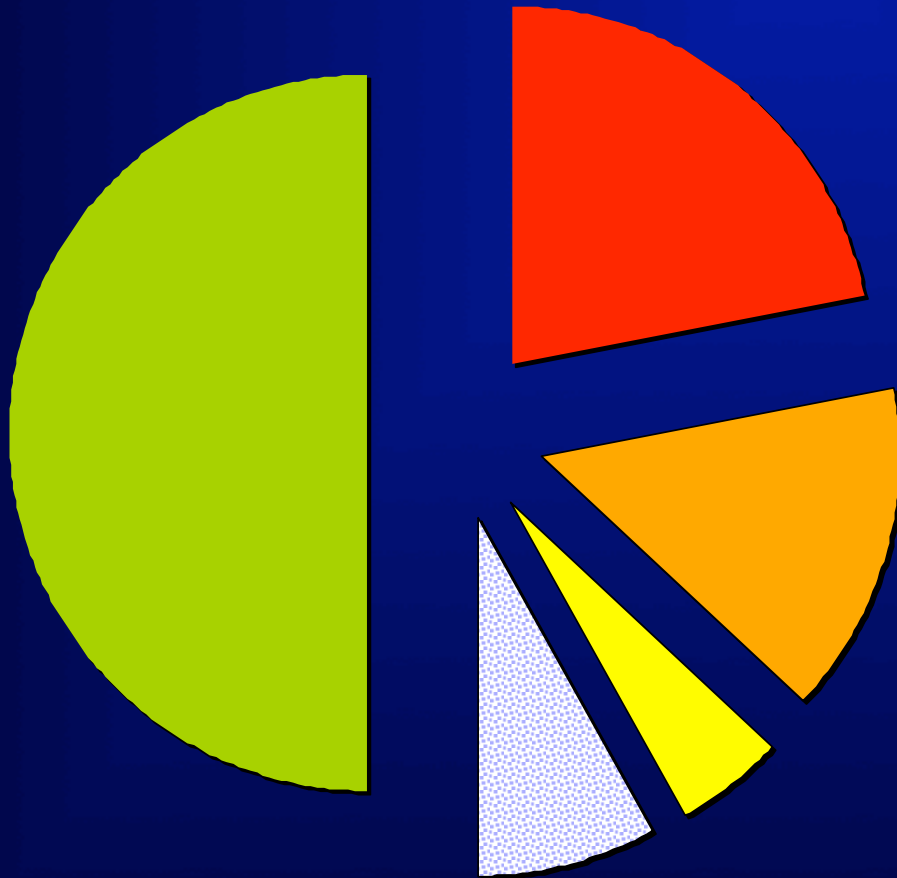
Graines (tournesol, etc.)

Noix (Amandes, etc.)

Lin, chia et chanvre

Avocat et olive

Poisson gras



La division de l'assiette reflète des portions approximatives et non des proportions exactes

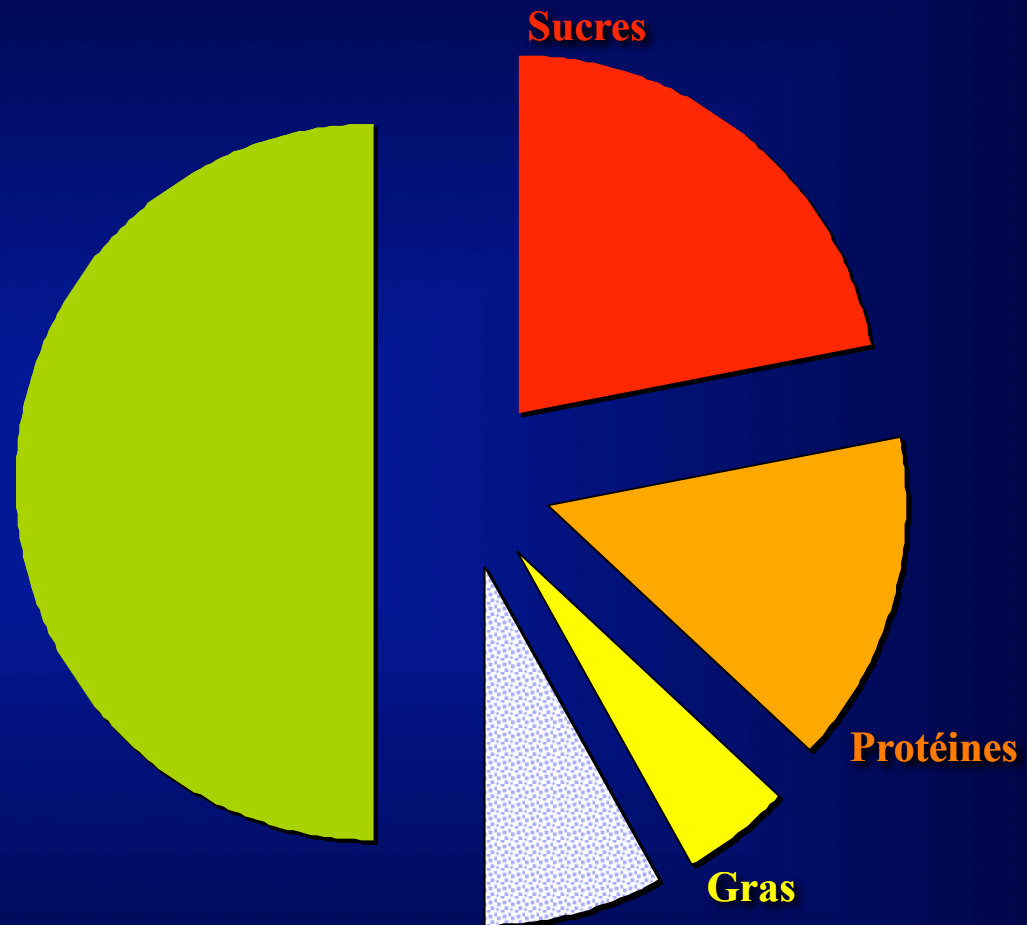
La vitalité

Fruits et légumes

Germinations

Jus frais

Aliments verts



La division de l'assiette reflète des portions approximatives et non des proportions exactes

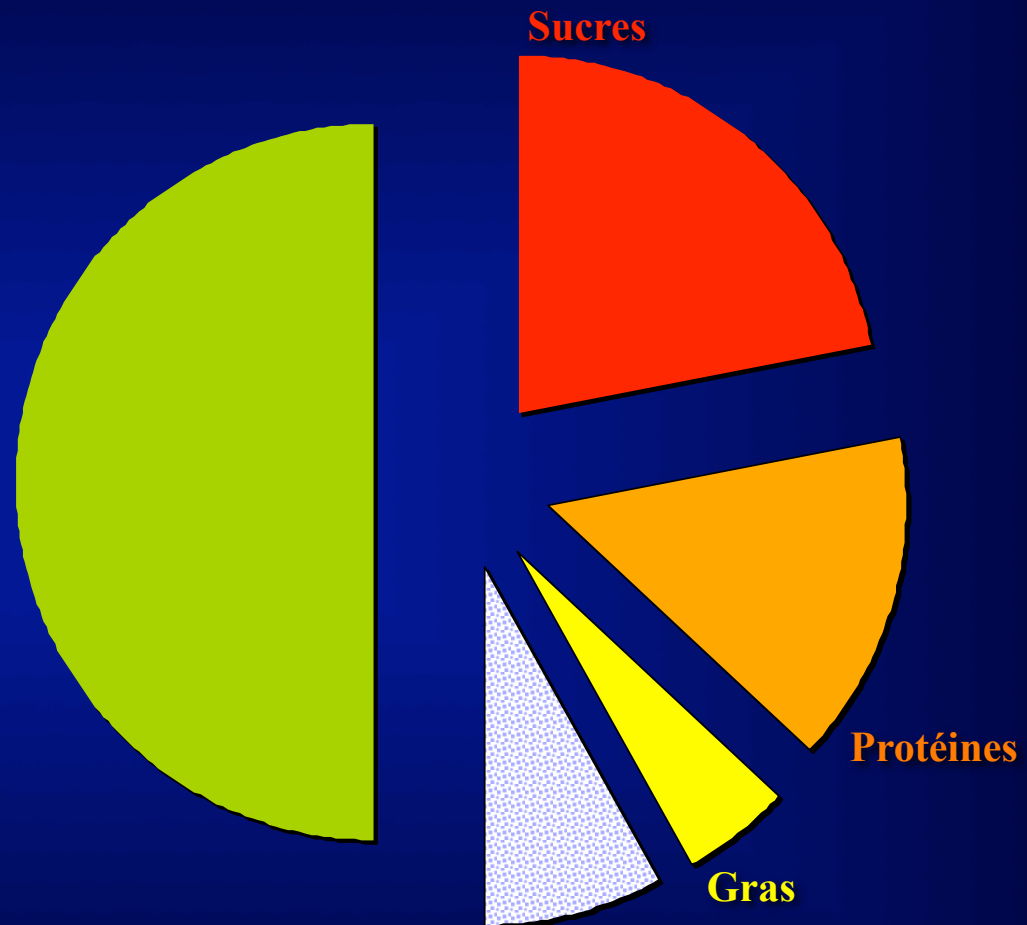
La vitalité

Fruits et légumes

Germinations

Jus frais

Aliments verts



Unicité

La division de l'assiette reflète des portions approximatives et non des proportions exactes

La vitalité

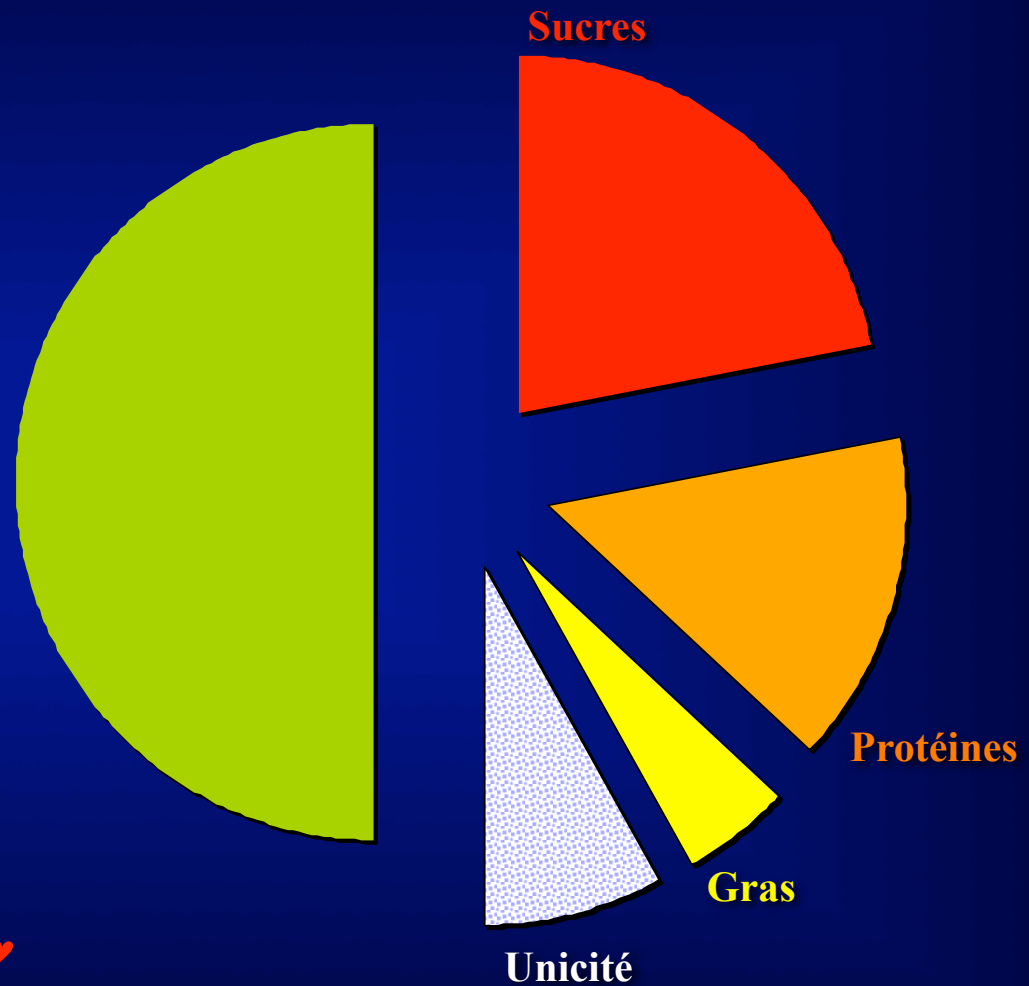
Fruits et légumes

Germinations

Jus frais

Aliments verts

Couleurs, Joie et Amour♥



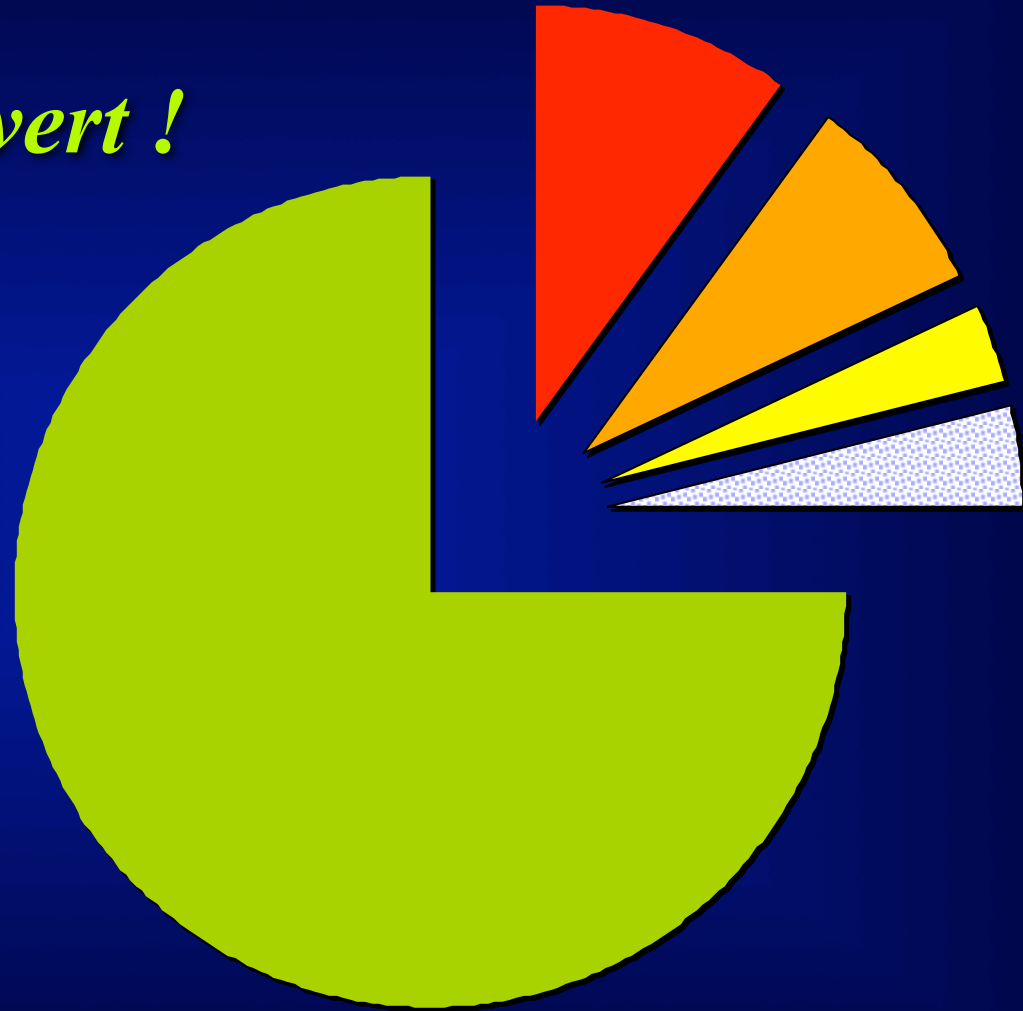
De plus en plus vert !

Fruits et légumes

Germinations

Jus frais

Aliments verts



La division de l'assiette reflète des portions approximatives et non des proportions exactes

Arômes et Saveurs

Huiles pressées à froid

Orphée (alternative version basilic mariné)

Huile de sésame

Sauce tamari

Huile de sésame, Tamari et Gingembre frais

Vinaigre de cidre de pomme prune

Vinaigrette Organic Ville ou Orphée

Marinade biologique Mr. Spices (Curry)

Arômes et Saveurs

Ciboulette pour les salades, crevette ou poisson papillote

Coriandre pour les légumes, salades, quinoa, volaille et poisson

Pesto, pesto aux tomates séchés et tapenade aux olives

Sel de mer et poivre de Cayenne

Gingembre frais ou sec

Curcuma et Curry

Épices à steak biologique

Arômes et Saveurs

Jus de citron et de lime

Ail, fleur d'ail et oignon

Levure alimentaire

Citronnelle et lait de coco

Noix et Graines

Cannelle et Muscade

Miel et sirop d'érable

Pour télécharger la conférence

Visitez www.infonaturel.ca

Merci à Laurent Giroux pour sa collaboration

Écouter notre corps pour mieux le nourrir

Imane Lahlou, N.D., Ph.D.
