

# 15 des meilleurs superaliments

Les superaliments contiennent des valeurs nutritives et des qualités protectrices exceptionnelles. Voici 15 des meilleurs superaliments à inclure à votre régime alimentaire.

## 1. Les avocats



Les avocats sont riches en fibres et en gras mono-insaturé qui aide à réduire le cholestérol. Utilisez-les dans les sandwichs à la place du beurre.

## 2. Les bleuets



Le bleuet est l'un des 3 meilleurs fruits antioxydants. Il peut offrir une protection contre certains cancers et contre les maladies cardiaques. Ajoutez-en au yogourt et aux céréales.

## 3. Les fèves de Lima



Les fèves de Lima sont virtuellement sans gras et riches en fibres ce qui favorise la santé digestive. 3 cuillérées à soupe seulement équivalent à l'une de vos 7 portions de fruits et légumes requises par jour.



***La santé pour tous, c'est possible!***  
**Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue**  
Experte auprès des personnes qui veulent **REPRENDRE LEUR POUVOIR**  
sur leur **SANTÉ** et reconnecter avec la **JOIE DE VIVRE.**

[www.eukilibre.com](http://www.eukilibre.com) 514-825-8948 Skype : aeukilibre

#### 4. Les noix de cajou



Les noix de cajou sont pleines de bon gras, de fibres, de vitamine E, de vitamines B et d'acide folique. Idéales pour combler la faim, elles peuvent contribuer à faire perdre du poids dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

#### 5. Le poulet



Le poulet est une bonne source de tous les acides aminés, y compris la tyrosine, qui contribue à promouvoir la vigilance mentale, et la niacine, pour stimuler les niveaux d'énergie. Choisissez du poulet maigre pour obtenir le meilleur profit santé.

#### 6. L'ail



L'ail est riche en allicine, un antioxydant qui peut aider à réduire les risques de cancer. Rôtissez des bulbes d'ail et tartinez-les sur du pain.



***La santé pour tous, c'est possible!***  
**Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue**  
Experte auprès des personnes qui veulent **REPRENDRE LEUR POUVOIR**  
sur leur **SANTÉ** et reconnecter avec la **JOIE DE VIVRE.**

[www.eukilibre.com](http://www.eukilibre.com) 514-825-8948 Skype : aeukilibre

## 7. Le gingembre



Le gingembre peut aider à soulager l'arthrite et la douleur des articulations. De plus, ses antioxydants aident à vous protéger contre les maladies cardiaques et certains cancers. Il est délicieux dans les sautés.

## 8. Les nectarines



Les nectarines sont une bonne source de potassium qui abaisse la tension artérielle, de sorte qu'elles peuvent vous protéger contre les AVC. Coupez-les en tranches et ajoutez-les aux céréales ou aux salades.

## 9. L'avoine



Lorsqu'on en consomme régulièrement, l'avoine peut réduire le risque de diabète de type 2. Dans le cadre d'un régime alimentaire faible en gras, il peut aussi contribuer à réduire le risque de maladies cardiaques.



**La santé pour tous, c'est possible!**  
**Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue**  
Experte auprès des personnes qui veulent **REPRENDRE LEUR POUVOIR**  
sur leur **SANTÉ** et reconnecter avec la **JOIE DE VIVRE.**  
[www.eukilibre.com](http://www.eukilibre.com) 514-825-8948 Skype : aeukilibre

## 10. L'huile d'olive



L'huile d'olive est la pièce maîtresse de la diète méditerranéenne, dont les adeptes sont en meilleure santé et vivent plus longtemps que ceux qui suivent un régime alimentaire basé surtout sur la viande.

## 11. Le poivron rouge



Le poivron rouge est une bonne source de vitamine C. Un demi-poivron rouge frais vous fournira votre dose requise quotidienne de vitamine C! Grignotez-en des lamelles crues ou ajoutez-en à vos sautés.

## 12. La viande rouge



La viande rouge est une source essentielle de fer héminique, nécessaire à la santé du sang, et de zinc, pour stimuler le système immunitaire. Les coupes maigres sont le meilleur choix.



***La santé pour tous, c'est possible!***  
**Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue**  
Experte auprès des personnes qui veulent **REPRENDRE LEUR POUVOIR**  
sur leur **SANTÉ** et reconnecter avec la **JOIE DE VIVRE.**

[www.eukilibre.com](http://www.eukilibre.com) 514-825-8948 Skype : aeukilibre

### 13. Les fruits de mer



Les fruits de mer contiennent du zinc, qui stimule le système immunitaire, et du sélénium antioxydant, qui aide à se protéger des maladies cardiaques. Ils sont aussi riches en iode, pour un métabolisme sain.

### 14. Le maïs sucré



Le maïs sucré obtient sa couleur jaune de sa teneur en lutéine qui peut aider à protéger les yeux contre la dégénérescence maculaire liée à l'âge.

### 15. Le thon



Le thon est riche en acide gras oméga-3, qui aide, c'est prouvé, à protéger des maladies cardiaques. Recommandé pour la santé des articulations et du cerveau, il est aussi rempli de vitamines D et B12, qui combattent la fatigue.

Source : <http://selection.readersdigest.ca/cuisine/nutrition/15-des-meilleurs-superaliments?id=15>



**La santé pour tous, c'est possible!**  
**Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue**  
Experte auprès des personnes qui veulent **REPRENDRE LEUR POUVOIR**  
sur leur **SANTÉ** et reconnecter avec la **JOIE DE VIVRE.**  
www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre