SECRETS DE NUTRITION

Vous cherchez des solutions naturelles pour vous accompagner dans les moments clés de votre vie ?

Vous êtes au bon endroit !

Les bienfaits de la nutrition sont nombreux : elle permet de maintenir un poids santé, de renforcer notre système immunitaire, d'améliorer notre humeur et notre concentration, de prévenir de nombreuses maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiaques et certains cancers.

ATTÉNUER LES TROUBLES CHRONIQUES

La nutrition est un élément crucial pour notre santé et notre bien-être. En effet, une alimentation équilibrée et variée apporte à notre corps les nutriments essentiels dont il a besoin pour fonctionner de manière optimale.

Martine MARTIN
Nutritionniste
Naturopathe

46 rue des Rompois
Montceau les mines
71300
Sur rendez-vous
présentiel ou en visio:
Tel: 06 14 19 66 83
Site :
www.kilucrue.fr

LE PETIT DEJEUNER
“Le starter de la journée”

- *Une boisson chaude thé, du café, infusion.*
- *Un aliment céréalier pain.*
- *Des protéines , œufs, jambon, fromage.*
- *Une portion de matière grasse du beurre.*
- *Et en option des fruits à coque.*

Prendre un petit déjeuner équilibré contribue à une meilleure concentration, une diminution de la fatigue et une meilleure gestion de l'appétit tout au long de la journée.

LE DEJEUNER
“Moment de partage et plaisir”

- Une source de protéines, viande, poisson, légumineuses.
- Des légumes à volonté
- Des féculents riz, pâtes, pommes de terre 4 CS
- Une boisson non sucrée

varie selon les préférences personnelles et les habitudes alimentaires de chacun. Le maitre mot sera plaisir.

LE GOÛTER
“Instant gourmand”

- Des fruits frais.
- Des biscuits du chocolat ou des petits gâteaux.
- Une boisson chaude ou froide, comme un chocolat chaud, un thé ou un jus de fruits.
- Des oléagineux.

Bien entendu, la composition d'un goûter peut varier en fonction des goûts et des préférences de chacun

LE DINNER
“Instant zen et leger”

- Soupe, salade.
- Viande, poisson
- Légumes
- Une boisson non sucrée

Bien sûr, la composition du dîner peut varier en fonction des préférences de chacun, des saisons et des événements spécifiques.
Il est très important de ne pas oublier l’hydratation tout au long de la journée.

La recette du mois

Je vous propose de découvrir une recette de petit déjeuner que j'adore et qui apporte les éléments essentielle pour démarrer la journée en pleine forme. Vous pouvez l'accompagner de votre boisson chaude préféré.

- *Une poignée d'amande ou de noix de cajou ou noix du brésil etc.*
- *1/2 Une banane.*
- *Un à deux fruit de saison ou surgelé.*
- *Jus d'un demi citron.*
- *2 cs huile de votre choix olive, colza etc.*
- *Eau en fonction de la consistance voulue.*
- *Épice (cannelle, gingembre, curcuma…) mais aussi cacao vanille etc. (pas obligatoire)*
- *Mettre dans votre blender mixer*
- *Déguster immédiatement ou mettre dans on shaker pour emporter avec vous.*