

Ces superaliments qui nous boostent !

La baie de Goji

Avec ses vitamines A et C, bêta-carotène, fibres et calcium, la baie de Goji est un véritable allié pour notre vitalité au quotidien. Originaires de Chine, elles se popularisent en Occident. Commercialisées sous forme déshydratée, ces superaliments aux notes sucrées se picorent tout au long de l'hiver !



Le cresson

Le cresson est l'un des légumes les plus riches en fer ! Son goût délicat en fait une base incontournable pour les repas d'automne et d'hiver. L'astuce ? Pour une soupe pleine d'énergie, on le fait cuire au dernier moment avant de le mixer. Il garde ainsi sa belle couleur verte... et toute sa saveur !



L'avocat est riche en fibres, en potassium, magnésium et vitamines A, B, C et E.



Mais encore...

Brocolis, épinards, avocats, curcuma, canneberges, poissons gras, agrumes, dattes, ginseng, guarana, grenades ou ails-des-ours... les superaliments sont nombreux et permettent de varier les plaisirs... et les bienfaits ! ■

La graine de chia

Petite graine originaire du Mexique, le chia possède de nombreuses vertus. Riche en oméga-3, en magnésium, potassium et calcium, le chia est une véritable bombe énergétique ! Au petit-déjeuner, on l'ajoute à un yaourt frais ou à un jus de fruit, en veillant à la faire « gonfler » 10 min avant de la consommer !

Astuce

En raison de leur polyvalence et de leurs nombreux atouts nutritionnels, les superaliments sont recommandés dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée. S'ils ne remplacent en rien un suivi médical, ils n'ont que des bonnes choses à apporter !