



ALIMENTS SANTE

LA NOIX



Elle est bourrée d'antioxydants, contient toutes les vitamines répertoriées à l'exception de la vitamine B12, elle est très riche en magnésium, en manganèse et en zinc et, surtout, elle contient une quantité impressionnante d'acides gras oméga-3. Elle est bourrée d'antioxydants, contient toutes les vitamines répertoriées à l'exception de la vitamine B12, elle est très riche en magnésium, en manganèse et en zinc et, surtout, elle contient une quantité impressionnante d'acides gras oméga-3.

Elle est par ailleurs pauvre en glucides, plutôt riche en protéines, et contient beaucoup de fibres.

On ne sera pas étonné qu'elle soit recommandée contre les maladies cardiovasculaires : manger 4 noix par jour augmente le taux sanguin d'acide alpha-linolénique (un oméga-3), ce qui diminue le risque de décès cardiaque de 50 % [4].

La **noix de cajou** est devenue la reine des apéritifs. Elle est très importante dans le régime des végétariens car elle est riche en protéines. Elle est riche en magnésium, ce qui est bon pour les muscles et bon pour la mémoire.

LES AMANDES

Les **amandes** sont également excellentes pour la santé. Elles sont très riches en acides gras mono-insaturés et en vitamine E. Elles contiennent beaucoup de magnésium, potassium, sélénium et manganèse. C'est une très bonne source de fibres et de protéines végétales.

Comme pour les noix, la partie la plus riche en antioxydant est la peau de l'amande. Veillez donc à acheter des amandes entières, non blanchies. La peau contient des phénols, des flavonoïdes et des acides phénoliques. Une poignée d'amandes apporte autant de polyphénols qu'une portion de brocolis vapeur.

AVOCAT

Ayant une teneur élevée en vitamine B, les avocats sont utilisés dans de nombreux produits cosmétiques pour le visage. Vous pouvez l'intégrer dans votre régime alimentaire en salade ou seul.

MANGUE

La mangue est un délicieux fruit qui peut aider à améliorer la santé et la peau. Il contient plus de 80% de vitamine A nécessaire de consommer toute la journée. Il est également un excellent antioxydant.

ABRICOT SEC

L'abricot séché est une **excellente source** de vitamine A, cuivre, vitamine B3, B5, magnésium, phosphore et potassium. **C'est aussi une excellente source d'énergie avant une activité sportive**. La forte teneur en glucides en fait un allier pour vos performances sportives. Vous pouvez manger 4-5 abricots secs 20-30 minutes avant le cours.



RAINSINS SECS



Les études ayant comparé les raisins secs à des produits énergétiques classiques (barres, gel, boissons glucosées) montrent que leur consommation avant un exercice permet de minimiser les réponses métaboliques avant et pendant l'exercice, et qu'ils sont aussi efficaces que des produits de l'effort classiques en termes de performance. Ces études montrent donc que les raisins secs représentent un bon choix de collation avant l'exercice.