

ANNE DUFOUR ET CAROLE GARNIER

MA BIBLE DES SUPERALIMENTS

SANTÉ



INCLUS

**+ de 300 recettes
aux superaliments
santé**

- Antioxydants, déttox, supervitaminés, « spécial tonus »... les meilleurs aliments du monde dans votre assiette
- Açaï, quinoa, spiruline, carotte, cacao... les 56 meilleurs superaliments passés au crible et comment les cuisiner au mieux
- Stress, cystite, fatigue chronique... à chaque trouble ses superaliments

LE D U C . S
P R A T I Q U E

MA BIBLE DES SUPERALIMENTS SANTÉ

Certains aliments ont des vertus nutritionnelles exceptionnelles. Ils font baisser le cholestérol, réduisent les douleurs, ralentissent le vieillissement, renforcent nos défenses ou coupent la faim.

Quels sont ces superaliments ? En quelle quantité faut-il les consommer ? Pourquoi font-ils mieux que les autres ? Comment les choisir, les conserver, les préparer et préserver leurs propriétés santé ?

Anne Dufour, journaliste spécialisée en nutrition, est l'auteure de nombreux best-sellers sur la santé et la forme aux éditions Leduc.s, dont *Ma bible de la santé au naturel*. Elle est diplômée de la Cooking Academy de Paris.

Carole Garnier est journaliste à *Top Santé* et *Vital Food*. Elle est aussi l'auteure de nombreux livres à succès aux éditions Leduc.s dont *Ma bible de l'alimentation sans gluten*.

Au menu :

- **De Açaï à Yaourt, découvrez les superpouvoirs des 56 meilleurs superaliments pour votre santé :** ail, grenade, goji, épinards, eau de coco, graines de chia, spiruline, pomme...
- **À chaque problème santé sa solution :** trop de cholestérol ? Croquez des amandes. Stressé ? Dégustez un peu de cacao. Vous enchaînez les cystites ? Buvez un verre de jus de cranberry chaque jour.
- Açaï bowls, salade de quinoa aux cœurs d'artichauts, wok de bœuf aux shirataki, rouleaux de fruits du printemps, bonbons de physalis au chocolat... **+ de 300 recettes aux superaliments santé.**
- **7 programmes en 3 jours, du lever au coucher :** anticholestérol, minceur, flore intestinale, vitalité, immunité, anti-inflammation, zen et sommeil.

*Inclus : 25 super-menus santé
(Estomac zen, Super-brûle-graisses,
Spécial flore intestinale, Master détox...).*

ISBN : 979-10-285-1382-5



24 euros
Prix TTC France

9 791028 513825

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon : Santé, cuisine

DES MÊMES AUTEURES AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes huiles essentielles « spécial beauté », 2019

Le nouveau Régime booster métabolique, 2019.

Carb cycling : le régime sans sucre le plus facile du monde, 2018.

Ma bible de l'alimentation végétarienne, flexitarienne et végétalienne, 2018.

Le régime Mind, le meilleur régime du monde pour le cerveau, 2017.

DÉCOUVREZ LEUR BIBLIOGRAPHIE COMPLÈTE :

www.editionsleduc.com/anne-dufour

www.editionsleduc.com/carole-garnier

Retrouvez-les sur leur blog :

biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Design de couverture : Antartik
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia, Nicolas Trève

© 2019 Leduc.s Éditions
10 Place des Cinq Martyrs du Lycée Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1382-5

ANNE DUFOUR

CAROLE GARNIER

MA **BIBLE** DES
SUPERALIMENTS
SANTÉ

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

Introduction	7
Les 56 superaliments santé indispensables dans toute cuisine	23
200 recettes superaliments santé	175
Petits-déjeuners et barres de céréales pour bien commencer la journée	177
Soupes Potions Magiques	195
Bouchées pour un apéro 100 % plaisir	207
Mes entrées qui dopent	211
Les salades repas	239
Les sandwichs 100 % énergie	249
10 tartines ventre plat	257
Mes poissons super-tonus	263
Les viandes légères et parfumées	287
Les petits plats veggie	309
6 plateaux-TV pour soirées séries	333
Les desserts vitaminés	337
Les « super-bonbons » et douceurs	387
Les super-boissons	395
7 programmes superaliments santé	413
Index : Les superaliments pour votre santé au quotidien	463
Où acheter ses superaliments ?	468
Table des matières	469

INTRODUCTION

Certains fruits, légumes ou épices sont mieux équipés que d'autres pour nous protéger, nous aider à repousser la maladie, renforcer nos défenses, ralentir le vieillissement. On les appelle des superaliments. Il ne s'agit pas ici de produits mis en avant par le marketing, très chers et au goût discutable. En effet, on peut parfaitement se passer de « margarines enrichies en ceci ou en cela », ainsi qu'en « biscuits à teneur garantie en... », tandis que se passer de pomme, de sardine ou de curcuma serait une grave erreur. Avec nous, faites le tri dans ce que vous allez acheter lors de vos prochaines courses. Votre corps et votre porte-monnaie vous diront merci. Et réfléchissez à ceci : nous avons tous accès à l'ensemble des aliments décrits dans ce livre. Connaissant leurs propriétés, il faudrait être fou pour ne pas en profiter ! Grâce à cet ouvrage, vous allez découvrir pourquoi ils intéressent tant les médecins, quels sont leurs composants santé identifiés à ce jour, et surtout comment en bénéficier au maximum. Si vous êtes en bonne santé, tant mieux pour vous : consommez régulièrement ces superaliments, ils vous aideront à le rester. À chaque repas, de petites quantités de molécules protectrices feront toute la différence (cela s'appelle la chimioprévention). Si votre santé est précaire, ou que vous souhaitez éviter une récurrence de cystite par exemple, ils seront d'autant plus précieux.

SUPER-HYGIÈNE DE VIE

Avant d'entrer dans le vif du sujet, replaçons-le dans une certaine perspective. Bien choisir ses aliments fait partie d'une bonne hygiène de vie. Or une bonne hygiène de vie... sauve la vie. Cela peut prêter à sourire, on peut se dire « c'est un mythe », ou encore « tout le monde le sait ». Peut-être. Pourtant, n'oublions pas que selon certaines études, une hygiène de vie correcte, notamment en adoptant les bons aliments au quotidien, réduisait de 65 % le risque de mortalité, notamment par accident cardiaque ou cancer. SOIXANTE-CINQ POUR CENT ! Autre chiffre impressionnant : notre santé

dépend à 85 % de notre hygiène de vie. C'est donc vraiment nous qui la construisons, ou la détruisons, à chaque moment et... à chaque repas !

Gardez en tête que rester en bonne santé ou retrouver la forme est un combat de chaque jour. La santé résulte d'une multitude de décisions que nous prenons à chaque instant, et ce, toute notre vie. Sur un plan strictement alimentaire, c'est exactement la même chose : c'est parce que vous consommerez chaque jour un petit peu de curcuma et de salade que vous aiderez vos cellules à se défendre, à chaque instant. Raison de plus pour qu'ils ne coûtent pas cher, soient facilement accessibles et correspondent à nos habitudes culturelles. Il ne sert à rien de manger beaucoup de fruits et légumes pendant trois jours, juste pour relever un défi, faire plaisir à votre femme ou votre médecin. Ni de se gaver de baies de goji (hors de prix et aux propriétés, somme toute, bien modestes) ou de boire une ampoule de jus de noni (en se pinçant le nez) de la main gauche tout en allumant une cigarette de la main droite. Il ne s'agit pas non plus de s'interdire les petits plaisirs de la table, comme un bon verre de vin, du fromage ou un dessert au chocolat. Sûrement pas, au contraire ! Le plaisir fait partie intégrante de l'hygiène de vie, c'est une composante essentielle à notre santé. Nous sommes même génétiquement programmés pour ; cela aussi, c'est prouvé ! Il s'agit de renouer avec de bonnes habitudes parfois un peu perdues de vue, et de les garder toute sa vie. Passer un bon moment à table, en bonne compagnie, sans la télé allumée, sans aliments frits ou trop sucrés, à échanger et plaisanter, puis prendre l'air, et aussi bien se reposer... c'est tout cela l'hygiène de vie.

SUPER-MARCHÉ

Dans ce livre, vous croiserez ici et là quelques superaliments étonnants et très exotiques, comme la baie de goji ou l'acérola. Ils méritent leur place dans notre liste, ne serait-ce qu'en raison de leur immense popularité actuelle : autant les connaître, savoir ce que vous achetez exactement et éviter certains pièges, si vous êtes amateur de ces produits « nouveaux ». Cependant, en règle générale, pas besoin de déboursier des fortunes pour protéger sa santé en mangeant. De nombreux superaliments sont aussi cultivés ou produits chez nous ! On les achète au marché, ou au supermarché, voire on les fait pousser dans son potager ou même, dans un simple pot à la maison. À vous de faire le tri, en hiérarchisant vos choix selon vos besoins, votre situation financière, vos goûts et, surtout, la fréquence de consommation. Les nutritionnistes sont unanimes : des baies de goji ou des épinards, quel est l'aliment le plus riche en composés santé et le plus intéressant à consommer ? L'épinard ! Pour plusieurs raisons simples :

- on peut le consommer en grande quantité ;
- il pousse chez nous, donc le transport et le stockage réduits n'ont pas le temps d'altérer ses propriétés ;

- il est disponible sous diverses formes simples et accessibles : fraîche, surgelée, en conserve... ;
- il ne coûte pas cher ;
- on peut le mélanger avec d'autres légumes, le préparer en poêlée, en purée, en tarte...

Bref, nous pourrions continuer la liste longtemps. Pour autant, l'un n'empêche pas l'autre ! Pourquoi ne pas mettre quelques baies de goji dans son muesli du matin, et manger des épinards à midi ? Goûter au kale, ce chou « originel », incroyablement pourvu en nutriments ? Tester ces drôles de graines de chia, sans gluten mais avec plein de vertus, aussi amusantes à préparer qu'à déguster ?

LA SUPER-RECETTE DU JOUR

Vous avez déjà sans doute remarqué que certaines associations alimentaires « fonctionnaient » particulièrement bien pour les saveurs. Par exemple les carottes et le cumin, le poulet et le riz, le chocolat et le café : ensemble, ces aliments fournissent un plaisir décuplé. Pour les cellules, c'est la même chose : certains mariages multiplient les bienfaits nutritionnels que les deux aliments pourraient offrir individuellement. C'est ce qu'on appelle l'effet synergique. Ainsi, la curcumine du curcuma est nettement mieux assimilée en présence de la pipérine du poivre : accompagnez systématiquement votre curcuma de poivre dans votre plat. Ou encore, lorsqu'ils sont consommés en même temps, le sulforaphane des brocolis et le sélénium du poisson multiplient par 10 l'accroissement d'une enzyme anticancer dans le corps. Première conclusion : construisez vos petits plats du jour avec ces aliments... ils deviendront des « super-recettes du jour ». Nous vous donnons plusieurs pistes pour chacun, mais faites travailler votre imagination pour en mijoter d'autres.

COMMENT AVONS-NOUS ÉLU CES SUPERALIMENTS ?

Accéder au titre de superaliment n'est pas donné à tout le monde. Il convient de réunir un certain nombre d'atouts, comme de renfermer une teneur exceptionnelle en tel ou tel nutriment (exemple : l'açaï), d'avoir un impact extraordinaire sur un certain organe ou un système (exemple : le konjac/shirataki) ou d'avoir gagné un « prix de nutrition » (exemple : la pomme). Mais ce n'est pas tout ! En plus, il faut être facile à trouver (en grandes surfaces ou boutiques diététiques), rapide à préparer et à cuire, et, bien sûr, très digeste. Car si l'on digère mal, comment profiter des bienfaits d'un

aliment ? Ainsi, nous avons par exemple élu les lentilles plutôt que les haricots rouges, pourtant proches en termes d'avantages nutritionnels, et les amandes plutôt que les noix, pour leur digestibilité. Cela ne signifie pas que les autres aliments « ne servent à rien », simplement, à ce jour, ils ne remplissent pas toutes les conditions pour figurer dans ce livre.

Voici donc les principales raisons qui ont guidé notre choix :

Parce que ce sont des superaliments !

Un superaliment est un aliment renfermant davantage de nutriments et de substances santé que les autres ou qui, pour une raison ou une autre, est supérieur. Cette supériorité lui permet de revendiquer de véritables vertus santé. Peut-être, demain, d'autres aliments viendront grossir la liste, mais pour l'instant, ils ne sont pas si nombreux à faire partie de l'élite. Alors profitons-en !

Parce qu'ils sont bons

Tout supérieur qu'il est en termes de nutriments ou d'avantage quelconque, si un superaliment est mauvais au goût, personne n'aura envie d'en manger, et encore moins régulièrement. Ainsi, certains fruits ou certains légumes sont extraordinairement fournis en molécules santé, mais tellement que cela peut les rendre trop amers, trop acides ou, en tout cas, pour parler clairement, immangeables. Ceux-là ne figurent pas dans la liste des « 56 superaliments » ou alors nous indiquons clairement qu'ils sont soit insipides (konjac), soit franchement peu appétissants (noni).

Parce qu'ils sont sains et naturels

Un superaliment est par définition un aliment 100 % naturel, c'est-à-dire non « tripoté » par les industriels. En ce sens, il n'a donc strictement aucun rapport avec un aliment dit « enrichi » (en oméga 3, en fibres, en calcium...), un « extrait de » (voir le cas de la « stévia ») et encore moins avec un complément alimentaire (gélule, ampoule, comprimé...). C'est juste un aliment, façonné par la nature, tout simplement. Un fruit, un légume, un poisson... Par définition aussi, il ne peut renfermer aucun « mauvais sucre » ou « mauvais gras », aucune graisse hydrogénée, bien sûr aucun additif (colorant, conservateur...). Nature !

Parce qu'ils sont utiles à la santé

Un superaliment est dit « super » parce que les experts ont estimé qu'il apportait un « plus » à la santé. Ainsi, un aliment très riche en calcium (bien assimilé) est forcément bénéfique à notre squelette ; un autre très riche en fibres, à notre transit intestinal ; un autre encore, bien fourni en oméga 3, anti-inflammatoire et bon pour le cœur. Tous les superaliments détaillés dans ce livre ont leur « spécialité santé » due à leur composition. Mais puisqu'ils renferment de très nombreuses molécules, certains possèdent en réalité plusieurs propriétés bénéfiques. C'est une excellente nouvelle, car un aliment peut prendre soin en même temps du cœur et être anticancer ! Par ailleurs, si vous n'appréciez pas trop le goût de l'un d'entre eux, aucune importance : vous en trouverez un autre aux propriétés proches, que vous aimez davantage.

Parce qu'ils sont riches en antioxydants

Sauf exception, un superaliment est, dans son « cahier des charges », riche en substances anti-âge, notamment riche en antioxydants. On dit ces derniers « anti-rouille » car en s'attaquant aux « oxydants » (les radicaux libres), ils empêchent nos cellules – et donc notre corps – de vieillir trop vite. La plupart des molécules antioxydantes les plus puissantes – en tout cas celles étudiées à ce jour – sont présentes dans les fruits, les légumes, les végétaux en général. C'est logique, car ces organismes vivants ne pouvant se déplacer, les voilà contraints de développer tout un arsenal de substances protectrices polyvalentes, pour se protéger autant des microbes que des aléas climatiques, des morsures animales que des champignons microscopiques. De fait, elles nous procurent une réelle protection, y compris contre les troubles cardiaques et le cancer.

Parce qu'ils ne font pas prendre de poids

Un superaliment qui ferait prendre du poids ne serait pas du tout super, finalement... Alors évidemment, certains d'entre eux sont caloriques, comme l'huile d'olive ou les amandes. Mais d'une part nous n'en consommons pas de grandes quantités, d'autre part ces aliments ont tous prouvé, lors de différentes études, qu'une consommation normale et régulière ne faisait pas prendre 1 gramme. Mieux, ils aident à réduire l'appétit (c'est le cas des amandes, certes grasses mais aussi très riches en protéines et en fibres) et peuvent au contraire faciliter la perte de poids en rééquilibrant l'alimentation et en évitant les fringales ! N'allez tout de même pas en avaler des kilos au prétexte qu'ils sont « super », les superaliments ne font pas grossir, mais les excès, toujours !

Parce qu'ils sont faciles à trouver

Dans ce livre, nos superaliments ne sont pas disponibles dans une seule boutique « fashion » dans un quartier chic de Paris, ou sur certains sites Internet fréquentés exclusivement par les foodistas. Non, ils sont en vente chez Leader Price, Carrefour, Monoprix, Auchan... bref, partout ! Cette disponibilité ne fait pas d'eux pour autant de simples denrées lambda, c'est au contraire la preuve qu'il est facile de manger sain aujourd'hui ! Seuls certains superaliments un peu particuliers, comme les baies de goji ou l'aloë, par exemple, seront plutôt distribués en boutiques diététiques, magasins spécialisés (type Nature et Découvertes) ou encore sur Internet pour ceux qui habitent vraiment loin de toute civilisation.

Parce qu'ils ne coûtent pas cher

C'était une condition *sine qua non* : pour figurer dans la liste de « l'élite des superaliments », tout candidat se devait d'avoir l'élégance d'être accessible à toutes les bourses. Les bons élèves un peu trop aristocratiques ont été recalés d'office. Parce que quand un superaliment « n'est pas donné », ce n'est plus un superaliment, tout simplement. Il doit avoir toutes les qualités, même celle-là ! Ici encore, l'exception réside dans certains petits fruits séchés exotiques, qu'il est amusant d'acheter pour goûter mais dont vous n'aurez pas besoin au quotidien. Et, en plus, vous en utiliserez si peu à chaque fois... Nous vous le signalons dans le petit tableau récapitulatif à chaque aliment.

€ : bon marché

€€ : prix moyen

€€€ : cher



LES SUPERFRUITS, DES MINES D'ANTIOXYDANTS

Les fruits sont de très loin nos premiers fournisseurs en antioxydants. Raison simple : ils sont obligés d'en fabriquer toute la journée parce qu'ils sont agressés en permanence (rayons du soleil, variations climatiques, attaques de prédateurs, moisissures, bactéries, etc.) et parce que les végétaux qui les produisent fabriquent eux-mêmes de l'oxygène, le plus grand oxydant qui soit.

Les 12 fruits les plus antioxydants



PRUNEAU



RAISIN SEC



MYRTILLE



MÛRE



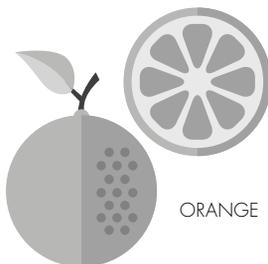
FRAISE



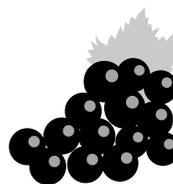
FRAMBOISE



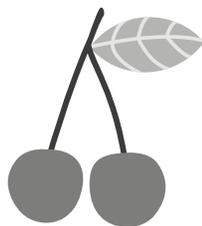
PRUNE



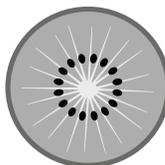
ORANGE



RAISIN NOIR



CERISE



KIWI

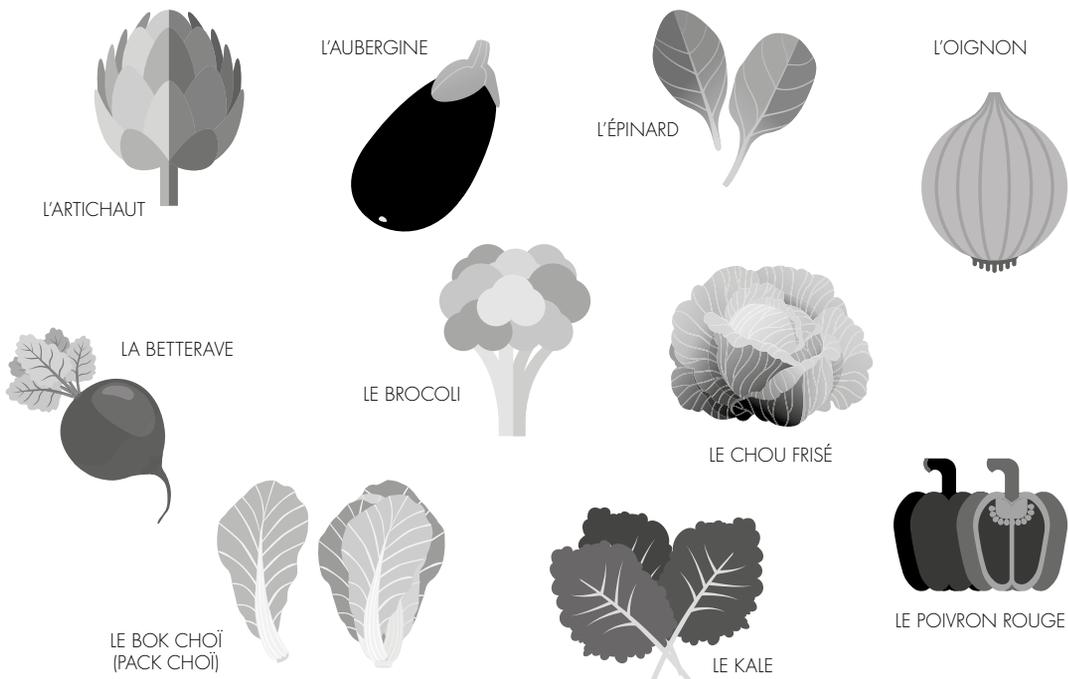


PAMPLEMOUSSE ROSE

LES SUPERLÉGUMES : FAMILIERS, FACILES À TROUVER !

Les superlégumes ne répondent pas aux mêmes critères que les superfruits. Si ces derniers ont un fort score ORAC (donc un très fort taux d'antioxydants), les superlégumes, eux, ont l'avantage de renfermer moins de sucres et de calories, de coûter moins cher, et d'être plus faciles à utiliser en cuisine (ils existent tous en surgelés). En plus, ils sont tout le temps de saison puisqu'ils poussent... chez nous ! Enfin, la palette culinaire d'utilisation est nettement plus vaste qu'avec les superfruits : on les introduit bien plus facilement dans l'assiette, frais ou surgelés, en soupes, boissons, crus, cuits... Leurs gros avantages : ils sont no 1 pour l'équilibre acido-basique et peuvent être consommés à volonté. Vous les trouverez tous au marché ou au supermarché près de chez vous. Cela prouve qu'il est facile et pas cher de se nourrir avec des superaliments ! Rappelez-vous que le but n'est pas de manger un fruit ou un légume « à la mode », mais de renforcer ses apports en nutriments à chaque fois que cela est possible. Comme vous pouvez le constater, les choux remportent haut la main la compétition !

Les 10 légumes les plus riches en molécules protectrices (nos amis anglo-saxons les appellent affectueusement les « super veg »)



CE LIVRE, MODE D'EMPLOI

Ce livre est né d'un constat. Les discours marketing prennent souvent le pas sur le simple bon sens. Si, dans l'idéal, les spécialistes recommandent de manger un très large éventail d'aliments, dans la réalité, pour diverses raisons, nous consommons généralement plus ou moins les mêmes. Alors autant choisir les « bons », c'est-à-dire ceux spécialement riches en nutriments. Ce livre vous donne les clés pour bien acheter et bien préparer ces superaliments qui nous veulent du bien. Vous avez plusieurs façons de le consulter.

- Soit vous choisissez un des aliments proposés et le testez par curiosité.
- Soit vous entrez dans le livre par un problème de santé (exemple : « Mal de tête ») pour voir quels aliments vous sont les plus recommandés.
- Soit, enfin, vous souhaitez faire de la prévention santé de manière générale, et augmenter votre consommation de composés protecteurs. Dans ce cas, vous allez remplir vos placards avec le maximum d'aliments détaillés dans ce livre et vous habituer à en manger au moins un, deux ou trois par repas. Une belle « garantie santé » !

Pour chaque superaliment, vous trouverez :

- *Son nom et sa qualification principale*
Souvent, il est utile pour plusieurs choses à la fois !
- *Son nom originel (latin, grec...)*
Cette précision signifie qu'il existe depuis longtemps, qu'il a été répertorié et est considéré comme un aliment « naturel » (il n'existe pas de nom latin pour désigner un Bounty ou un poulet Cordon bleu), et qu'il est utilisé depuis parfois plusieurs siècles pour nourrir et soigner les hommes.
- *Son origine*
Aujourd'hui, on a l'habitude de manger des poivrons ou des carottes, rien ne nous paraît plus franchouillard. Et pourtant il n'en fut pas toujours ainsi ! Aussi, les nouveaux aliments que nous apprenons à découvrir, comme la cranberry ou la baie de goji, pousseront peut-être un jour dans votre potager.

- *Sa note superfood sous forme de nombre d'étoiles, et la catégorie dans laquelle il concourt*
La note va de ★ à ★★★.
★ : c'est bien mais c'est un usage ponctuel (par exemple les baies d'açaï) ou encore cet aliment a été vanté comme quasi « magique » alors qu'il peut être un peu décevant en final, ou encore il a des défauts malgré ses qualités.
★★★ : au top du top, vous devriez en consommer chaque jour !
- *Tableau récapitulatif*
Un mini-CV pour savoir d'un seul coup d'œil comment le consommer, s'il coûte cher, etc.
- *Super-riche en...*
Ses principales vertus nutritionnelles.
- *Ses principales vertus santé*
Par exemple « antidouleur », « bon pour l'immunité », « équilibre de la flore intestinale » ou « coupe-faim »
- *Acheter et conserver*
Des conseils tout simples pour ne pas se tromper, faire des économies et se faciliter la vie !
- *Et en cuisine ?*
Des recommandations de base pour utiliser au mieux ce superaliment et en tirer le meilleur parti gustatif et nutritionnel.
- *3 idées recettes santé*
3 suggestions de préparation 3 étoiles, super-faciles et super-rapides, c'est-à-dire 3 idées de super-plats renfermant un ou plusieurs superaliments listés dans ce livre.
- *Quantité recommandée*
Un superaliment reste un aliment, ce n'est pas un médicament. Il n'y a donc pas de « posologie ». En revanche, une quantité minimale de consommation est requise pour profiter de leurs composés utiles. Une baie de goji ou un cube de mangue ne suffiront pas à vous procurer les bienfaits escomptés !

- *Attention au piège !*

Certains superaliments sont victimes de leur succès. Comme les superhéros, ils ont de pâles copies à leurs trousses, ou font l'objet de convoitises commerciales en tout genre. Rien de nouveau sous le soleil, l'être humain est le grand spécialiste de la chose. Mais vous, vous êtes armé et ne tomberez pas dans le panneau. Non aux baies de goji bourrées de pesticides ! Non à l'extrait de stévia trafiqué qui n'a plus rien à voir avec la stévia naturelle !

Oui aux eaux végétales (eau de coco, eau d'aloé vera, eau de bouleau, eau d'érable...) mais seulement en petite quantité car ces boissons sont non seulement parfois sucrées (donc caloriques) mais en plus elles peuvent renfermer des additifs (selon les marques) et elles coûtent très cher ! Alors, certes elles apportent leur lot de minéraux et de composés bénéfiques, mais elles ne remplacent en aucun cas l'eau classique ! Ce n'est pas parce qu'une eau est dite « végétale » qu'elle se transforme instantanément en bombe santé comme par magie !

25 SUPER-MENUS SANTÉ SUR MESURE

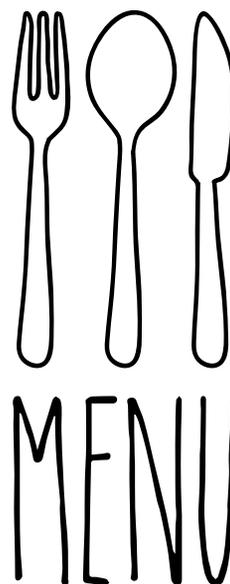
Les plats en italique correspondent à des recettes de ce livre.

L'expert en protection des yeux

- ❶ *Ma première salade d'avocat à la betterave* et aux baies de goji
- ❷ *Dwich tricolore*
- ❸ Brocoli vapeur très bon et purée de carotte super-bunny
- ❹ *Mulberry mouss*

Le menu anticystite

- ❶ *Jus de cranberry chaud épicé*
- ❷ *Carpaccio de saumon aux cranberries*
- ❸ *Gâto aguaymanto*, groseilles fraîches



Estomac zen

- 🍷 Vinaigre Saint-Yorre
- 🍷 Salade de mâche aux bonbons à l'ail
- 🍷 Couscous cannelle
- 🍷 Salade de fruits à l'aloë vera

Le super-brûle-graisses

- 🍷 Ma Thermos brûle-graisses
- 🍷 Colin froid made in Japan
- 🍷 Aspic magic

Top tonus !

- 🍷 Smoothie super-vitaminé à l'acérola
- 🍷 Spaghettis méditerranéens
- 🍷 Fruits secs café gourmand

Le super-antioxydant super-complet

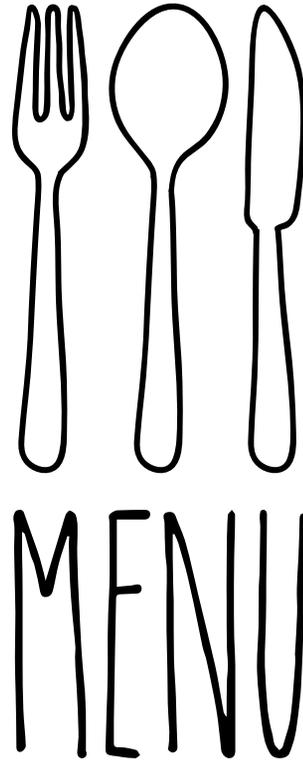
- 🍷 Mon cocktail ultra-drainant
- 🍷 Tartine de la chèvre de Monsieur Seguin
- 🍷 Banane chaude au chocolat et graines

Spécial flore intestinale

- 🍷 Rillettes de maquereau en 2 minutes
- 🍷 Poêlée de légumes au miso, servie avec Vinaigrette prébiotique au sirop d'érable
- 🍷 Yaourt à la cerise dopante

Menu master détox

- 🍷 Jus détox pomme carotte
- 🍷 Colin froid made in Japan, Pap de pomme
- 🍷 Bubble tea pétillant



La paix du ventre

- 🍷 Soupe de carotte express
- 🍷 Poulet au gingembre
- 🍷 Mon yaourt super-flore intestinale

Le super-protecteur cardiaque

- 🍷 Fruits secs apéro au curcuma, jus de grenade
- 🍷 Sardines à l'huile d'olive, Brocoli aux amandes
- 🍷 Couscous cannelle

TGV circulation super-rapide

- 🍷 Mon green smoothie au wasabi
- 🍷 Pizzocheris aux blettes
- 🍷 Bubble tea pétillant

Transit intestinal fluide

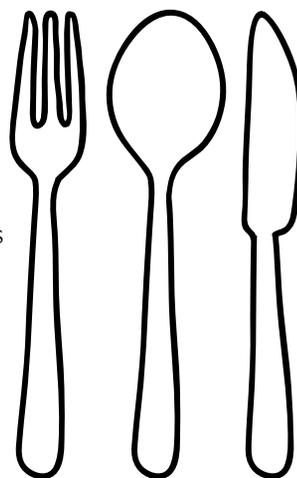
- 🍷 Soupe miso au K
- 🍷 Tartine o'poivron
- 🍷 Les galettes magiques au son d'avoine et aux graines avec un peu de miel

Coupe-faim

- 🍷 La Master Limonade Cleanse
- 🍷 Poêlée K aux champignons
- 🍷 Mon premier smoothie pudding

Le passeport anticancer

- 🍷 Soupe de broco
- 🍷 Mon petit dîner végétarien pour débutant
- 🍷 Thé vert



MENU

Antistress

- 🍷 Soupe de lentilles au cumin
- 🍷 Poisson d'avril tout simplement au four
- 🍷 Banane bounty zéro kilo

No diabète

- 🍷 Petits chèvres marinés comme en Provence
- 🍷 Salade de fruits à l'aloé vera
- 🍷 Infusion à la stévia, La chips de pomme qui a tout compris

Rien que pour les femmes

- 🍷 Chips 0 % de MG au curcuma
- 🍷 Pommes de terre de la mer, servies avec un peu de Presque comme à Florence
- 🍷 Smoothie thé super-vitaminé

Rien que pour les hommes

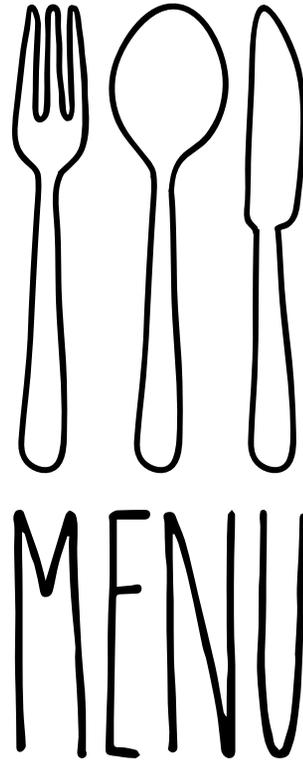
- 🍷 Dip aux graines (avec graines de courges)
- 🍷 Petit canard au café
- 🍷 Mon aspic superantioxydant

Faire du muscle

- 🍷 Super-jus de gingembre
- 🍷 Une salade Popeye & Olive avec du pain au petit-lait
- 🍷 Smoothie au petit-lait

Supermétabolique

- 🍷 C'est râpé !
- 🍷 Poisson & olive
- 🍷 Pomme cuite aux zestes de citron et à la cannelle + L'infusion zéro



SOS infection

- ❶ Tapenade amande/ail
- ❷ Salade super-immunité avec Ma petite sauce antirhume
- ❸ Thé spicy au citron
(si mal à la gorge, terminer par un Gargarisme SOS mal de gorge)

Antidouleur

- ❶ Potion magique antidouleur
- ❷ Carpaccio de saumon Purée de gingembre à utiliser pour tout et rien
- ❸ Smoothie yaourt au soja + graines de lin moulues

Le petit génie acido-basique

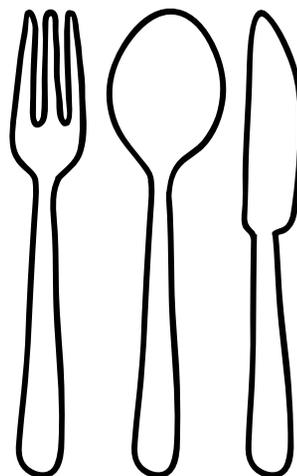
- ❶ Ma petite soupe magique poireau-pommes de terre miso
- ❷ Omelette aux poivrons
- ❸ Une salade de fruits super-antirouille

Sans gluten, ni lactose, ni soja

- ❶ Salade de quinoa aux légumes méditerranéens
- ❷ Quinoa à l'étouffée
- ❸ Smoothie thé super-vitaminé

Le petit génie acido-basique

- ❶ Smoothie au petit-lait
- ❷ Crêpes au petit-lait
- ❸ Tutty frutti quinoa for two



MENU

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ma Bible des superaliments santé

Anne Dufour et Carole Garnier



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E