



Quelques infos de nutrition

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ COLORÉ !



BLANCS



BONS POUR LE COEUR



VERTS



ANTI-ANÉMIQUES



JAUNES



RICHES EN DOPAMINE



ORANGES



**STIMULENT LE
SYSTÈME IMMUNITAIRE**



ROUGES



**PRÉVIENNENT
CERTAINS CANCERS**



VIOLETS



**LUTTENT CONTRE LE
VEILLISSEMENT DES CELLULES**

5 règles pour une vie meilleure:

COLONEL DUDU FILS Inspiration



Moins de viande
Plus de légumes



Moins de sucre
Plus de fruits



Moins de conduite
Plus de marche



Moins de soucis
Plus de sommeil



Moins de colère
Plus de rire



**BUVEZ DE L'EAU
AU BON MOMENT
AFIN D'EN OPTIMISER
SES EFFETS.**

- 2 verres d'eau au réveil pour tout l'organisme.
- 1 verre d'eau avant le repas pour la digestion.
- 1 verre d'eau avant la douche pour la pression sanguine.
- 1 verre d'eau avant d'aller se coucher réduit les risques de crise cardiaque et d'AVC.

**N'HÉSITEZ
PAS À PARTAGER.**



#WR

DES ALIMENTS À REMPLACER



SODA



EAU



PAIN BLANC



PAIN COMPLET



**PÂTES
BLANCHES**



**PÂTES
COMPLÈTES**



RIZ BLANC



RIZ COMPLET



BONBONS



FRUITS



CHIPS



OLÉAGINEUX



DES ALIMENTS PÉRIMÉS MAIS ENCORE MANGEABLES !

YAOURT



JUSQU'À 3 MOIS
APRÈS LA DATE LIMITE

LAIT



JUSQU'À 2 MOIS
APRÈS LA DATE LIMITE

FROMAGE



JUSQU'À 2 SEMAINES
APRÈS LA DATE LIMITE

CHOCOLAT



JUSQU'À 2 ANS
APRÈS LA DATE LIMITE

CONSERVES



PLUSIEURS ANNÉES
APRÈS LA DATE LIMITE

SURGELÉS



PLUSIEURS ANNÉES
APRÈS LA DATE LIMITE

PRODUITS SECS



PLUSIEURS ANNÉES
APRÈS LA DATE LIMITE

MIEL



NE SE PÉRIME
JAMAIS



Les bienfaits des salades

FEUILLE
DE CHENE



RICHE EN VITAMINES
ET MINERAUX

MÂCHE



RICHE EN VITAMINES
ET EN OMEGA 3

EPINARDS



RICHE EN CALCIUM
ET MAGNESIUM

PISSENLIT



STIMULE ET APAISE
LE FOIE

LAITUE



RICHE EN
ANTIOXYDANTS

CRESSON



BENEFIQUE POUR
LA SANTE DES YEUX

BATAVIA



RICHE EN MINERAUX

ROQUETTE



ANTIOXYDANTE

ENDIVES



RICHE EN FIBRES
ET VITAMINE B9



Les bienfaits des herbes aromatiques

ANETH



ANXIOLYTIQUE

BASILIC



ANTIBACTERIEN

SAUGE



SOULAGE LES BOUFFEES DE CHALEUR

CIBOULETTE



FAVORISE LA CIRCULATION DU SANG

CORIANDRE



PIEGE LES METAUX LOURDS

PERSIL



DIURETIQUE ET DEPURATIF

ORIGAN



STIMULANT

MENTHE



ANTISEPTIQUE ET TONIFIANTE

THYM



TRAITE LES TROUBLES RESPIRATOIRES



UN ANTI-DEPRIME NATUREL ?



Les noix de cajou contiennent du tryptophane, un acide aminé essentiel qui aide à réguler l'humeur, améliore le sommeil et réduit le niveau de stress, d'anxiété et de dépression.



Des épices qui guérissent

Cumin: anticancéreux.



Gingembre: calme la nausée.



Thym: soulage la toux.



Romarin: améliore la mémoire.



Muscade: abaisse la tension artérielle.



Basilic: lutte contre le rhume



Curcuma: combat l'inflammation.



Cannelle: contre le diabète type-2.



Clous de girofle: soulage la douleur de l'arthrite.



Ail: réduit le cholestérol.





Les **noix** prennent **3 heures** pour être digérées

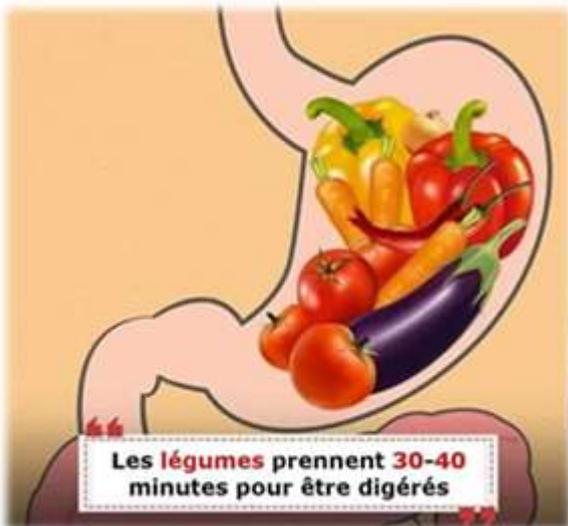


La **viande de porc** prend **5 heures** pour être digérée

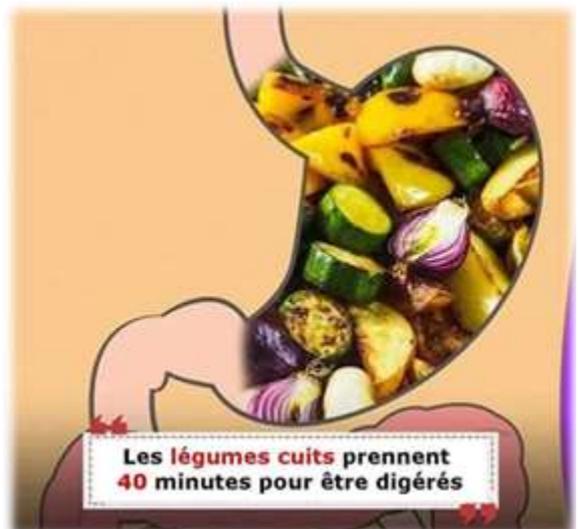


La **viande de boeuf** prend **3 heures** pour être digérée

La Digestion



Les **légumes** prennent **30-40 minutes** pour être digérés



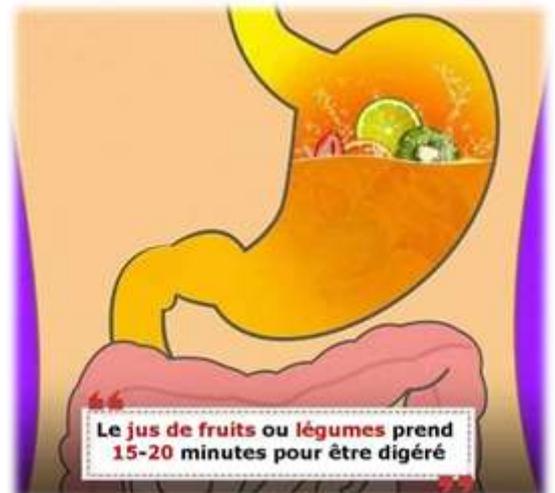
Les **légumes cuits** prennent **40 minutes** pour être digérés



Le **poulet** prend **1h30 à 2 heures** pour être digéré



Encore la Digestion



Les aliments anti-cancer

Faites circuler



3

Les oignons



1
L'ail



2

Les Choux et le Brocoli



4 Les fruits rouges

5

Le curcuma



8

Le thé vert



6

La tomate

5

Le curcuma



9

Les noix

Les poissons
contenant
des oméga 3

7



