

# Les super-aliments (part 1)

## Injectez un peu de force dans votre alimentation !

Il était temps que l'on vous parle des super-aliments ! Comme leur nom l'indique, ces aliments sont un peu les héros de la nutrition moderne, vous apportant – avec des toutes petites quantités – un maximum de nutriments essentiels au bon développement du corps, et fortement recommandés pour les sportifs ! Ces super-aliments passionnent nos compatriotes d'outre-Atlantique depuis une petite dizaine d'années et débarquent enfin en France, pour notre plus grand bonheur. Passons-les rapidement en revue.

### Graines de chia



Le roi du super-aliment. Cette petite graine est bourrée d'oméga 3 qui contribuent au bon fonctionnement du cerveau, sont excellents pour le cœur et pour lutter contre le cholestérol. Contenant des nutriments tels que des protéines, des fibres, des acides

aminés, des vitamines, des minéraux, du fer, du calcium et des antioxydants, la graine de chia est votre alliée pour une alimentation saine. Elle peut se glisser partout : saupoudrée sur une salade de fruits, dans un yaourt ou un smoothie, ou dans une recette de gâteau. Ajoutée à un liquide, la graine gonfle et agit comme un liant, permettant également de l'utiliser dans certains cas en remplacement d'un œuf. Un complément alimentaire à prendre tous les jours, entre une à deux cuillères à café. Au bout de quelques semaines, vous sentirez la différence.

### Huile de noix de coco



Si vous cherchez à éliminer quelques kilos superflus, cette huile sera votre compagnon idéal. Les acides gras qu'elle contient permettent de convertir le gras du corps en énergie et boostent le métabolisme. L'huile de coco peut s'utiliser en remplacement du beurre ou des autres

huiles dans les plats cuisinés, et peut même se glisser dans votre smoothie du matin, si vous avez envie d'un petit arôme de noix de coco au petit-déjeuner.

### Graines de lin



Contenant des acides gras et des fibres, ces graines sont imbattables à tous points de vue : système cardiovasculaire en bonne santé, système immunitaire et articulations renforcés, amélioration du fonctionnement du cerveau, la peau douce et j'en passe. Les fibres

qu'elles contiennent éliminent avec efficacité les toxines du

corps. Attention cependant à ne pas en consommer à trop forte dose car elles peuvent parfois s'avérer peu digestes – une cuillère à café au quotidien maximum et mélangées à votre alimentation habituelle. Préférez-les broyées ou moulues.

### Baies de goji

Un des super-aliments les plus savoureux sont ces fameuses



baies, qui peuvent se déguster comme des fruits secs ou dans un plat préparé. Bourrées d'antioxydants et d'acides aminés, elles contiennent également plus de 20 vitamines et minéraux.

Cet aliment est employé depuis des siècles en Asie

pour renforcer la vue, combattre les virus et contribuer à la longévité de la vie. Une petite poignée quotidienne de ces baies vous donnera un boost d'énergie tout au long de la journée.

### Spiruline

Les super-aliments ne sont pas toujours glamour. La spiruline,



par exemple, provient d'algues d'étangs et sent assez fortement le poisson. Mais ce n'est pas pour autant qu'il faut la snober, bien au contraire ! Avec une forte teneur en oméga 3 et en protéines, la spiruline est le complément idéal pour tout végétarien. A

utiliser à petite dose (pas plus d'une cuillère à café par jour) et à tester dans un premier temps avec prudence, afin de voir comment son corps réagit à cette injection de nutriments.

Enfin, évitons de tomber dans l'écueil du : « ça coûte trop cher de bien s'alimenter ». Ces produits nécessitent en effet une petite dépense de base (par exemple, vous pourrez vous procurer 500g de graines de chia pour environ 10 euros en magasin bio), mais étant donné que vous les utiliserez ensuite à très faible dose, votre paquet durera longtemps. Pour vous donner une idée, en utilisant deux cuillères à café de graines de chia tous les jours, mon pot de 1 kg peut durer bien plus de six mois.

Pensez également aux nombreux bénéfices que vous apportent ces éléments ; l'investissement sur le long terme est prouvé et ces aliments sont de plus en plus faciles d'accès (dans les magasins bio ou sur les épiceries bio en ligne notamment). Vous n'avez donc plus aucune excuse pour ne pas tester un ou plusieurs de ces super-aliments, voir votre corps réagir à cette dose de vitamines et devenir lui aussi un super-corps !