CONSEILS ALIMENTAITRES

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 aliments anti-cancer

3 Les oignons

1 L'ail

4 Les fruits rouges

2 Les Choux et le Brocoli

5 Le curcuma

La tomate 6

8 Le thé vert

9 Les noix

Les poissons contenant des omégas 3 7

10 PLANTES QUI SOIGNENT

Toux ?
PRENEZ DU
ROMARIN

Crampes menstruelles ?
PRENEZ DE L'ORIGAN

Troubles
gastro-intestinaux ?
PRENEZ DE L'ANETH

Congestion ?
PRENEZ DU
PIMENT
DE CAYENNE

Toujours fatigué ?
PRENEZ DE LA
CORIANDRE

Crampes
au ventre ?
PRENEZ DE
LA MENTHE

Ballonnements ?
PRENEZ DU
PERSIL

Déprime ?
PRENEZ DU BASILIC

Articulations
douloureuses ?
PRENEZ DU CURCUMA

Nausées ?
PRENEZ DU
GINGEMBRE

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 VIEILLISSEMENT DES CELLULES

Le saviez-vous?

La santé dans l'assiette .com

Bien qu'il soit constitué à 90% d'eau, le concombre...

- permet de diminuer le risque de maladies cardiovasculaires
- est très riche en antioxydants
- favorise la digestion
- est un coupe-faim naturel
- possède des vertus antidiabète
- est très bon pour la peau !

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

LES BIENFAITS DES MIELS

La santé dans l'assiette .com

- **ACACIA :** sudorifique, calme la toux, laxatif
- **BRUYERE :** anti-rhumatismal, anti-anémique
- **MONTAGNE :** bénéfique pour les poumons
- **CHATAIGNIER :** agit sur les infections respiratoires
- **LAVANDE :** anti-rhumatismal, calme la toux
- **FLEURS :** anti-spasmodique, agit contre les crampes
- **ROMARIN :** sédatif, soulage l'asthme
- **SAPIN :** anti-anémique, antiseptique, stimulant
- **THYM :** antiseptique, tonifiant, cicatrisant
- **TILLEUL :** favorise la digestion, anti-spasmodique

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.

5 règles pour une vie meilleure:

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

Fin