



ASTUCES DETOX

Pour purifier notre organisme (foie, reins, intestins ...), des aliments peuvent être intégrés dans une alimentation saine et équilibrée (qui laisse la part belle aux légumes crus et cuits). Ainsi, vous détoxifiez votre corps en optimisant votre digestion !

Salade de crudités Détox (même l'hiver on peut manger des crudités !) :

1/ Ajoutez du **radis noir** en fines tranches ou râpé dans vos salades de légumes : carottes, céleri, chou rouge ou blanc, salade verte, betteraves ...
L'**artichaut** sera aussi un bon aliment détox à ajouter dans vos préparations.

2/ N'oubliez les parts de :

- **protéines** que l'on choisit légères : blanc de poulet, de dinde, saumon, crevettes ... Vous pouvez aussi miser sur les protéines végétales (lentilles, fèves, pois chiches ...)
- **céréales** que l'on préfère complètes : riz, pâtes, quinoa, blé, flocons d'avoine ... ou à défaut du pain complet ou aux fruits secs !
- **oméga 3** : avec des noix, des graines de lin parsemées dans votre salade

3/ Un peu de sauce mais pas trop à base d'huile de colza ou de noix avec une pointe de curcuma !

Si vous optez pour du chaud : misez sur la soupe de carottes/poireaux avec une touche de radis noir, ça marche aussi !

SPECIAL DETOX

Ou comment
alléger les repas,
purifier l'organisme
et faciliter la
digestion ?



AMELIE REMILI

Diététicienne

07.68.34.02.55

remili.dieteticienne@gmail.com

www.dieteticienne-nantes.com

@remilidieteticienne