



Notes Personnelles

<p>Présentateur : Mélanie Poisson</p>	<p>Nutrithérapeute, ANQ, conférencière et animatrice d'ateliers culinaires et «cru»linaires/ nutrimsanteetepice@gmail.com</p>
<p>Thème :</p>	<p>«Super Aliments» Pour gagner en Vitalité !</p>
<p>Définition : Aliments Miracles? Attention à l'usage «Marketing» Qualité nutritive «SUPER»ieure ! Potentiel d'aide à la protection de la santé, à la récupération, à la performance sportive Riches en éléments nutritifs et ayant des avantages nutritionnels Composantes «phytochimiques»</p>	
<p>«Super ALLIÉS» Bonifier, Soutenir et Varier nos apports nutritionnels Équilibrer les lacunes et déficits : <ul style="list-style-type: none"> ▪ alimentation industrialisée ▪ méthodes de culture ▪ nos choix d'aliments </p>	
<p>1er point : Les Algues : Revitalisantes et alcalines Protéines de qualités et végétales Sources de Vitamines, minéraux et oligoéléments Source d'iode ... Attention Thyroïde! Faibles en calories et en lipides <u>SPIRULINE</u> <u>PETIT GOÉMON</u> Petits flocons faciles à utiliser</p>	
<p>2e point : Les «Aliments nouveau-nés» : Régénèrent la Vie Protéines de qualités, complètes et végétales Multiplication des Nutriments :vitamines, minéraux... Simplification des matériaux nutritifs = assimilation</p>	

Enzymes nutritifs = digestion facilité
Chlorophylle
Fibres
Antioxydants

***Petits concentrés de vie**

***Attention nous n'aimons pas la chaleur !!**

Germinations

Pousses

♥ vitalité : fenugrec*, lentilles, Soja,
pois chiches*, tournesol*, brocoli

Herbe de Blé

3e point :

«Super» Graines :

Régénèrent la Vie
Protéines de qualités, complètes et végétales
Source de vitamines et minéraux
Fibres
Oméga 3 et 6
Antioxydants

Graines de Chanvre

Graine de Chia

Conclusion :

Soyez curieux...la nature a beaucoup
d'autres «Supers» options pour nous!
Miraculeux : Non, mais Nutritifs,
énergisants, aidants et supportant la
santé : Oui !

