

Quelques astuces pour consommer plus d'aliments crus :

- Ayez toujours à portée de main des fruits frais et accompagnez vos plats de salade verte ou de crudités.
- Réalisez vos propres jus de légumes frais à l'extracteur, pour les adultes et les enfants ! C'est aussi un moyen idéal pour rééquilibrer les fonctions digestives !
- Ajoutez des graines germées dans tous vos plats (alfalfa, radis, poireau etc.). Ce sont de vrais réservoirs d'enzymes et de vitamines.
- Consommez sans modération les fines herbes et aromates : persil, ciboulette, aneth etc.
- Les noix, amandes, cajou crues et fruits séchés sont excellents notamment en les trempant quelques heures dans l'eau.
- Les légumes lacto-fermentés, la choucroute crue ou encore les algues sont eux aussi très riches en enzymes. À déguster dans une salade !
- Privilégiez les huiles crues, le vinaigre de cidre non pasteurisé, et le jus de citron frais pour vos assaisonnements !



Votre panier «Feel Good» offert :

Rendez-vous dans votre magasin Bio c' Bon préféré jusqu'au 30 juin*, un panier gratuit de fruits et légumes vous sera OFFERT sur présentation de votre e-book !

* Panier d'une valeur de 4€, offre valable une seule fois par foyer en France, jusqu'au 30/06/2020.

« L'homme ne pourra jamais cesser de rêver. Le rêve est la nourriture de l'âme comme les aliments sont la nourriture du corps. »

*Paulo Coelho
Écrivain*