



## Les fibres

Je pense qu'aujourd'hui, plus personne n'ignore qu'il est primordial de consommer suffisamment de fibres, environ 20 à 30g par jour pour un adulte.

D'où l'importance de manger quotidiennement entre 400 à 600g de légumes (dont une portion de légumes verts pour leur richesse en chlorophylle), au moins 1 fruit, des céréales et pseudocéréales complètes, des oléagineux (noix, amandes, noisettes,...), des légumineuses,...



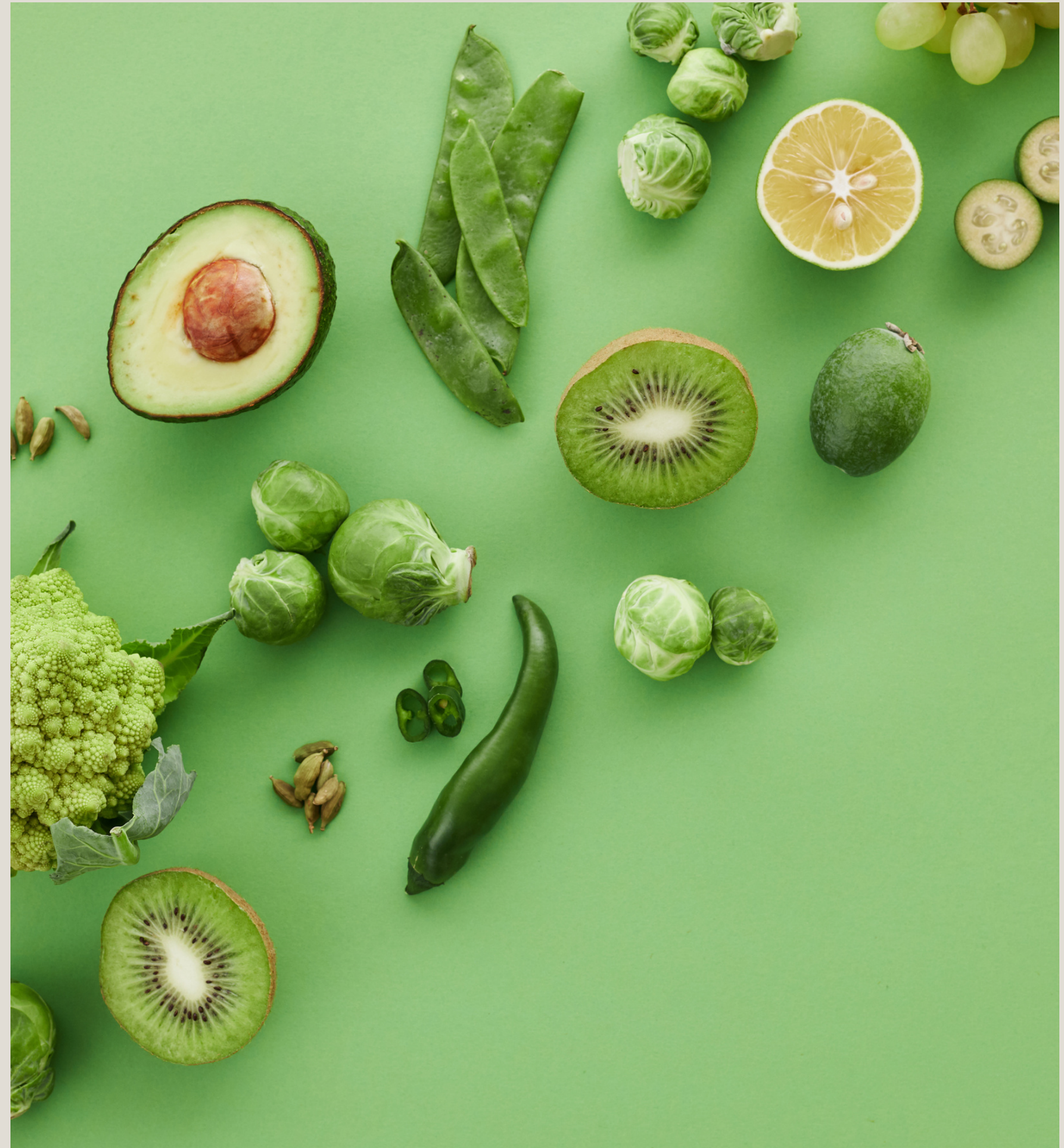
# Les fibres

Les fibres permettent d'augmenter la satiété, elles stabilisent la glycémie (grâce à elles, les sucres présents dans les aliments ingérés arrivent moins rapidement dans la circulation sanguine), elles nourrissent nos milliards de bactéries vivantes situées dans nos intestins ;-)

# Les fibres

Encore un argument pour consommer suffisamment de fibres 😊

L'apport en fibres est capital car elles absorbent de nombreuses toxines dont les métaux lourds et les hormones telles que les oestrogènes, empêchant leur réabsorption dans la circulation sanguine.



# Les fibres

C'est pourquoi, consommez à gogo des légumes sous toutes leurs formes en suivant les saisons (cuisson vapeur, grillés/rôtis au four avec un peu d'huile d'olive, du tamari et des épices, saisis à la poêle, crus, sous forme de potages, de smoothies,...), mangez du pain complet/aux graines, mangez 30g d'oléagineux par jour, redécouvrez les légumineuses (lentilles corail, lentilles vertes, pois chiches, haricots blancs, pois cassés,...)

