

10 SUPER ALIMENTS

Voici 10 aliments ayant une grande valeur nutritive, ainsi que les nutriments importants qu'ils contiennent.

1. **Légumineuses (fèves, lentilles, etc.)** : fibres, protéines, potassium, fer et magnésium.
2. **Céréales à grains entiers fortifiées (blé, avoine, orge)** : haut taux de fibres et faible taux de sucre ajouté, vit B.
3. **Noix, amandes (15-30g/jour ou 1 poignée)** : Vit E, fibres, protéines, sélénium, gras oméga 3
4. **Fèves de soya, tofu** : protéines, calcium, isoflavones.
5. **Saumon, poisson gras** : protéines, acides gras oméga 3, potassium, magnésium, fer.
6. **Bleuets, canneberges et autres petits fruits** : vitamine C, anti-oxydants et fibres.
7. **Épinards** : vitamines A et C, fer, cuivre, calcium, fibres.
8. **Brocoli** : vitamines A et C, fibres.
9. **Lait et yogourt léger** : protéines, calcium, vitamine D et riboflavine.
10. **Ail** : protéines, vitamines B, C, E, zinc, manganèse.

Profitez aussi de ces fruits et légumes frais : tomates, carottes crues, oranges, kiwis, cantaloups, abricots, chou-fleur, poivron rouge ou jaune et choux de Bruxelles.