

LES HUILES ET PROTÉINES VÉGÉTALES

DANS VOTRE ALIMENTATION

Varier les huiles végétales, c'est vital

Les acides gras essentiels à votre vitalité sont dans les huiles végétales :

Oméga 3, Oméga 6, ...

- Les Oméga 3 participent au bon fonctionnement du système cardio-vasculaire, on les trouve dans l'huile de colza et l'huile de noix.

- Les Oméga 6 aident à réguler le cholestérol sanguin, on les trouve dans l'huile de tournesol et de noix.

- L'acide oléique participe à rééquilibrer les lipides alimentaire et aide à réguler le taux de cholestérol sanguin, on le trouve dans l'huile d'olive, de colza et de tournesol oléique.

- Les huiles végétales sont la principale source de vitamine E, puissant antioxydant.



Les Légumes Secs : une source d'équilibre pour votre corps.

Les haricots, lentilles, pois, pois chiches et fèves sont très riches en protéines végétales, et montrent une efficacité dans la prévention du diabète, de l'hypercholestérolémie, ...mais sont aussi une vraie arme contre l'obésité.

