

Les 10 aliments à toujours avoir dans sa cuisine naturo

Vous souhaitez adopter une alimentation plus naturelle, vivante et bénéfique pour votre santé ?

Voici une liste simple des 10 aliments que je recommande toujours d'avoir dans vos placards ou votre frigo.

Des bases saines, polyvalentes et accessibles, pour cuisiner rapidement tout en prenant soin de votre corps ❤️



1. 🥑 **Huile d'olive vierge extra** (1ère pression à froid)

Riche en antioxydants, oméga-9 et vitamine E, elle soutient le cœur et la santé cellulaire.

2. 🌿 **Graines de lin moulues**

Source de fibres et d'oméga-3 végétaux. Parfaites pour la digestion, les hormones et l'inflammation.

3. 🍋 **Citron bio** (frais ou jus pur)

Alcalinisant, détoxifiant, booste le foie et la vitamine C.

4. 🌾 **Flocons d'avoine complets** (sans sucre ajouté)

Soutien de l'énergie stable, bons pour le transit et le cœur.

5. 🥜 **Amandes** (non salées, non grillées)

Excellente collation riche en bons gras, magnésium, protéines végétales.

6. 🌱 **Herbes aromatiques séchées ou fraîches** (thym, basilic, origan...)

Puissantes pour le goût... et pour l'immunité ! Riches en antioxydants naturels.

7. 🍲 **Légumineuses** (lentilles, pois chiches, haricots rouges)

Riches en fibres, en fer végétal et en protéines : la base de repas équilibrés.

8. 🥕 **Légumes de saison** (frais ou surgelés nature)

Indispensables à chaque repas pour les fibres, les minéraux et l'hydratation.

9. 🧂 **Sel marin non raffiné** (gris, rose, non traité)

Source naturelle de minéraux et d'oligo-éléments, contrairement au sel blanc.

10. 🍯 **Miel cru ou sirop d'érable pur**

Des alternatives naturelles au sucre raffiné, avec des vertus antiseptiques ou minéralisantes.



Conseil bonus :

Pour aller plus loin, pensez à vérifier la provenance, à acheter en vrac quand possible, et à stocker vos produits dans des bocaux en verre hermétiques pour préserver leurs bienfaits et limiter les plastiques.



Offert par Elisabeth – Naturopathe
holistique chez Naturo'Eli



Traubach-le-haut



www.naturoeli.fr