



N° 1

INFO LETTRE

D'UNE PETITE NATUROPATHE

Bonjour à tous,

Je me présente Marie-Corinne Comin mère de deux petits bouts et futur naturopathe,
Qui aime la vie et qui se bat auprès des grands pour que la nourriture soit plus saine dans nos
Assiettes quant à la partie détaillée de mon cursus et comment je suis arrivée là...

Suivez-moi sur le lien en vous inscrivant : <http://narophys.wix.com/mc24>

Aujourd'hui, jeudi 17 juillet 2014 mon tous premier INFO LETTRE DE LA NATUROPATHIE
PREVENTIVE apparaitra tous les trois mois on y va !

Je vais vous parler du petit déjeuner, qui pour certains non pas le temps de le faire et pour
D'autre oublie sur le chemin.

Le petit déjeuner est le composant le plus essentiel de la journée et nous devons tenir 4 heures le matin pourquoi me dirai vous ?

Parce que notre corps à besoin des vitamines, lait et là je vous expliquerai, féculent,

Beurre vit A, miel (plein d'énergie, laxative et plein de minéraux) et sucré, faite attention

Pour les diabétiques Sirop d'agave, stévia pourquoi pas de la confiture Bio et plus de Goût

Me direz – vous ? Pourquoi pas ! Ok !

Café, couper de chicorée apportera plus du boost et des vitamines que le café seul.

Les laits végétaux représentent une alternative aux laits d'origine animale. Lait de soja, D'avoine, de riz, de noisette, d'orge, d'amande...Quelles sont leurs différentes qualités Nutritionnelles ? Lesquels choisir pour quels besoins ?

Pour commencer, il faut savoir que l'appellation lait végétal est trompeuse... En effet, ces "laits" Ne sont pas de boissons laitières mais des mélanges d'eau et de céréales. En somme, il serait Plus exacte de parler de boissons végétales plutôt que de lait. En fait, les laits végétaux Peuvent être élaborés à base de **céréales** (avoine, **riz**, blé...) d'oléagineux (amande, noisette, Noix...) ou de **légumineuses** (soja, arachide...). Leurs avantages ? Ils sont exempts de **Cholestérol**, de **lactose** et de **caséine**, riches en **vitamines** (A, B, C et E), **sels minéraux** (Calcium, potassium, magnésium, phosphore...) et pleins de **bons acides Gras** (lipides insaturés). Ils sont donc intéressants pour ceux qui sont **allergiques** ou **intolérants** Au lait de vache et pour ceux qui ont du **cholestérol**. Vous trouverez le PDF sur le site Plus détaillé.

Donc, je me suis offert un petit déjeuner Bio ce matin avec tous ce qu'il faut dedans et Simple avec mon jus d'orange, c'est le meilleur moment de la matinée !

Surtout pour tester mes Pères de la nutrition ?

La veille j'ai fait des courses et j'ai voulue tester le lait d'avoine avec beaucoup plus

Goûts, onctueux et doux qui est proche du lait de vache, environs 3€

Et des céréales Bio aux fruits secs (abricots, noisette, amande, pomme séchés, blé,

Orges etc.) selon les goûts et les couleurs 1 ,35€ dans ces environs.

En fait j'ai regardé une vidéo qui m'a fait réfléchir qui j'espère vous les adultes vous
Prendrais conscience que le lait c'est pour les enfants pas pour les adultes en allant voir
Sur le site de Mon Naroblog c'est une bonne leçon de morale, si c'était nous.
Mon analyse de ce petit déjeuner n'a pas été lourde, ni trop rassasiée (calé tout simplement)
Et, j'ai savouré à chaque bouchée et surtout une pleine énergie à revendre pour le restant
De la journée. Ah ! Tiens, il est 11h15 et je n'ai toujours pas faim, génial !!!
Juste une chose avant de terminer, Si vous décidés de faire baisser le prix de lait d'avoine,
L'orge, amande, riz 0,60€ ça serait bien !

A BIENTOT

La petite lettre d'une petite naturopathe

MC



Le fournil où l'on prépare le pain.

