

Les super-aliments (part 2)

Injectez un peu de force dans votre alimentation !

Continuons avec notre inventaire de quelques aliments bourrés de nutriments qui boosteront votre quotidien et doperont vos performances. Parfaits donc pour les sportifs de haut niveau que nous sommes ! Si vous avez raté la première partie de ce passage en revue, n'hésitez pas à télécharger la fiche correspondante sur le site.

Poudre et fèves de cacao



Avec une des sources naturelles les plus concentrées en fer et en magnésium, les fèves de cacao renferment un potentiel d'énergie incroyable. Les antioxydants contribuent à renforcer le système

immunitaire, permettant ainsi de lutter contre les rhumes et autres petits virus. En version poudre, elle s'insère très facilement dans des gâteaux ou smoothies, avec une petite note chocolatée en bonus. Les plus courageux la croqueront telle qu'elle, en version fève, mais attention à une certaine amertume qui peut surprendre aux premiers abords.

Avocat



En dégustation seule, en salade ou en guacamole, ces fruits sont délicieux et contiennent plus de 20 vitamines et minéraux, dont la fameuse vitamine E, fortement antioxydante.

Mélangé à un smoothie, l'avocat

apporte du crémeux et renforce la sensation de satiété. Une consommation régulière d'avocats vous donnera aussi une plus belle peau. Alors – qu'attendez-vous ?

Graines de chanvre



Avec une forte concentration en protéines et en fibres, ces petites graines peuvent se déguster en salade, intégrées à une vinaigrette, ou dans un gâteau. Les athlètes sont particulièrement friands de ce complément

alimentaire, car il facilite la récupération et la réparation musculaire.

Baie d'açaï



Ces baies d'origine brésilienne sont remplies d'antioxydants qui boostent votre énergie et vous dotent d'une plus grande capacité de concentration. Contribuant à la sensation de satiété,

cette baie est aussi votre alliée minceur. Déclinée sous différentes formes, vous pouvez l'ajouter en version poudre à vos yaourts, gâteaux et smoothies ou la consommer sous la forme de jus.

Poudre de Camu Camu



Comme son nom l'indique, la poudre de Camu Camu est forte en vitamine... C. Contenant plus de vitamine C qu'une orange, cette poudre renforce le système immunitaire et combat les petits virus, tout en donnant à votre peau

un aspect rayonnant. Le goût étant relativement fort, préférez une petite cuillère à café dans votre smoothie ou avec votre bol de fruits, pour introduire cet élément progressivement dans votre alimentation.

Inutile de vous rappeler que la modération est la clef. Bien entendu, après avoir lu ce laïus sur ces super-aliments, vous aurez certainement tous envie de foncer dans le magasin bio le plus proche, de remplir votre sac de produits en tous genres et de vous faire un repas composé essentiellement de graines de chia et de chanvre saupoudrées de cacao et d'huile de coco, mais il faut introduire ces aliments PROGRESSIVEMENT dans votre alimentation quotidienne, en écoutant votre corps et la manière dont il peut réagir à la nouveauté. La spiruline, par exemple, sied à certains mais pas à d'autres. Les fèves de cacao sont trop amères pour certains, alors qu'ils en font saliver d'autres. Bref, vous écouter est la clef, tester avec modération et surtout avoir en tête que ces quelques super-aliments donneront un boost supplémentaire à votre activité quotidienne, mais aussi à votre pratique sportive. Alors, lancez-vous et devenez vous aussi un super-héro en consommant des super-aliments !