

FRUITS / LEGUMES
CEREALES / LEGUMINEUSES
OCTOBRE

Matthieu 13 v 23

Celui qui a reçu la semence dans la bonne terre, c'est celui qui entend la parole et la comprend, il porte du fruit et un grain en donne cent, un autre soixante, un autre trente

LÉGUMES

Chou blanc

Cresson

Poireau

Brocoli

Chou de Bruxelles

Épinard

Artichaut

Fenouil

Chou rave

Endive

Panais

Petit pois

Chou-fleur

Blette

Maïs

Poivron

Chou frisé

Laitue

Navet

Potiron

Pomme de terre

Chou rouge

Carotte

Topinambour

Céleri

Citrouille

Haricot vert

Radis

Courge

oignon

Courgette

Betterave

Salsifis

Tomates

LÉGUMINEUSES

Haricot blanc : Apport de fibres et protéines (trempier 10h dans de l'eau froide avant cuisson puis faire cuire 1h environ).

Soja : Apport de protéines végétales, matières grasses saines (A éviter : pour les enfants, femmes enceintes ou allaitantes, femmes avec antécédents familiaux ou personnels de cancer du sein, de l'ovaire et de l'utérus car contient des isoflavones)

Maïs : Apport de vitamines A, B, antioxydants, sans gluten, anti-cholestérol (chaud, froid ou à croquer sous forme d'épi)

Sarrasin : Apport de manganèse, cuivre, sans gluten (faire bouillir, cuire à la vapeur, autres préparations à partir de la farine)

Riz : Apport de vitamines B1, B3, B5, minéraux, phosphore, magnésium (préparations multiples)

Quinoa : Apport de protéines végétales, fibres, acides aminés, fer, sel minéraux, sans gluten (laver avant cuisson dans une fois et demie son poids en eau, puis attendre l'absorption complète d'eau avant de déguster).

FRUITS

Framboise

Kaki

Raisin

Coing

Litchi

Mûre

Châtaigne

Grenade

Citron

Noisette

Quetsche

Noix

Mandarine

Marron

Fraise

Framboise

Pêche

Kiwi

Groseille

Groseille

Poire

Prune

Figue

COCKTAIL BIEN-ÊTRE (renforce le système immunitaire)

- 1 L d'eau
 - 75 g de gingembre (tonifie le corps...)
 - 100 g de curcuma (digestion et articulations...)
 - 1 orange et 1 citron pressé (lutter contre la fatigue physique et mentale...)
 - 1 c à c de miel (antibactérien et antimycosique...)
 - 1 pincée de poivre (anti-inflammatoire, soulage les douleurs...)
1. Rincer avec la peau le gingembre et curcuma
 2. Mixer le tout, jusqu'à obtenir un jus homogène
 3. Filtrer puis consommer

Peut se conserver 2 à 3 jours au frais