

L'ALIMENTATION CRÉTOISE



Basée sur l'alimentation des paysans crétois. Avec une quantité importante d'aliments d'origine céréalière, des légumes secs, verts, des fruits, des aromates, de l'huile d'olive et d'olives, d'oléagineux, avec peu de poissons, de viandes et de produits laitiers.

Cette alimentation est protectrice du système cardiovasculaire.



Cuissons :

- Vapeur douce
- A l'étouffée

Consommer

- 2 à 3 x/ semaine des poissons gras
- 2 à 3 x/semaine de la volaille, des oeufs, du fromage de brebis ou chèvre
- Quotidiennement des céréales complètes, des légumes et fruits frais de saison BIO, des aromates, épices, ails et oignons, 1 verre de vin rouge BIO et 2 C à S d'huile d'olive ou de colza BIO

Supprimer

- Les laitages de vaches
- Le sucre raffiné
- Les graisses saturées
- Les viandes grillées
- La viande de porc et charcuteries
- Sodas, bières, cocas, alcool,....

LORIE NEAU - NATUROPATHE
06.37.90.14.00
@LORIE_NATURO

