

Les graines appartiennent à la famille des oléagineux. Elles partagent volontiers vos plats afin d'y apporter les nutriments essentiels à notre organisme en voici 7.

Fitnessentiels

De l'assiette



1

Les graines et leurs vertus



Chanvre

Les graines de chanvre fournissent des protéines ainsi que des oméga-3

Vitamine B1

Omega 3 et protéines



Pavot



Sésame

Oméga-3 & Oméga -6



Lin

Sa richesse en oméga-3 et oméga-6 contribue au bon fonctionnement du système cardiovasculaire et hormonale.



Courge

Fer

Riches en fer, les graines de courge permettent de lutter contre l'anémie et la fatigue. Elles possèdent des qualités diurétiques et apaisent les troubles du système urinaire.

Fibres



Chia

Très riches en fibres solubles, elles favorisent le transit intestinal et aident à la prévention des maladies cardiovasculaires.



Tournesol

Elles regorgent de vitamine E. Leur action antioxydante permet de protéger les membranes cellulaires de la peau.

Vitamine E

Eat



Be Clean

Plus de conseils sur:
Instagram - Facebook -
Wordpress
@fitnessentielle