

# 12 DÉFIS DE 2019



JANVIER - DES BONS GRAS  
DANS SON ASSIETTE

Par : Natacha Leclerc, Naturopathe



**NATUROPATHIE**  
Prévention des maladies

# Défi santé janvier 2019

## Des bons gras dans son assiette

Fini le temps où on faisait la guerre aux lipides! Fût une période où le corps médical disait que les œufs menaient au cholestérol, que le gras était nocif pour la santé... Aujourd'hui, j'apporte une nuance à tout cela.

En fait, les bons gras sont hyper importants à divers niveaux pour l'organisme. Ils jouent, entre autres, un rôle au niveau de la santé hormonale, intestinale, cellulaire et cognitive. Nous avons carrément BESOIN des bons gras!

En français, qu'est-ce que ça veut dire des "bons gras"?

EXIT, la friture, les noix et les graines rôties et salées, le beurre de noix commercial, la margarine, le beurre non bio et salé, les tartinades de toutes sortes, les sauces commerciales, l'huile de tournesol, les graines de tournesol, l'huile de carthame, l'huile de canola...

WELCOME, les noix crues (noix du Brésil, pistaches, pacanes, amandes, noix de Grenoble, noisette, cajou, macadam, coco...) et les graines (graines de lin,

# Défi santé janvier 2019

## Des bons gras dans son assiette

graines de chanvre, graines de chia, graines de sésame, graines de citrouille crue...), les avocats, les olives, le bouillon d'os, le beurre bio sans sel, les beurres de noix bio, le yogourt bio nature entier, le ghee, les huiles crues et de qualité première pression à froid / vierge (huile de noix de Grenoble, huile de noix de coco, huile d'olive, huile de noix de macadam, huile d'avocat, huile de lin, huile de chanvre...) et le lait de coco.

AVEC PARCIMONIE, les arachides crues bio, le beurre d'arachides bio, la mayonnaise maison, le chocolat noir 80% et plus.

Là je t'entends déjà me demander "mais comment faire pour cuisiner sans corps gras dans ma poêle?". Très simple, baisse ton rond ! La cuisson à feu doux permet à l'eau naturellement contenue dans les aliments de sortir et de faire en sorte que ça ne colle pas. Génial non ?! Si jamais psychologiquement parlant tu penses que ça va coller, mets ton huile, mais cuits quand même à feu doux ;). Je ne veux surtout pas voir d'huile qui fume. Poubelle direct parce qu'une huile qui boucane veut dire que ses molécules ont été modifiées et augmente son

# Défi santé janvier 2019

## Des bons gras dans son assiette

potentiel toxique pour l'organisme.

Bon, maintenant que tu sais quoi manger et quoi éviter, en quelle quantité est-il préférable que tu en manges? Bonne question !

À cela je réponds que si tu en manges minimum 4 à 6 portions par jour, tu as déjà un bon début. Une portion équivaut environ à la grosseur et à la longueur de ton pouce donc vas-y à l'oeil, fais-toi confiance, tu ne peux pas vraiment en mettre trop.

Ton défi ce mois-ci est donc d'ÉLIMINER LES MAUVAIS GRAS et de FOCUSSEUR sur des GRAS DE QUALITÉS, crus et biologiques le plus possible. Réfère-toi simplement à la liste plus haut pour t'aider dans tes choix.



Psssst! Je te donne un truc tout simple. Après la cuisson de ton repas, ajoute simplement un filet d'huile d'olive extra vierge sur tes légumes. Tu peux même improviser une vinaigrette à salade avec de l'huile d'olive, du vinaigre de cidre de pomme bio non-pasteurisé (ou du jus de citron) et du sel de mer déshydraté!



# BONNE SANTÉ !



Par : Natacha Leclerc, Naturopathe  
(450) 304-HILO (4456)

HILO SANTÉ  
945 boul. Grignon  
St-Jérôme, QC  
J7Y 2Z4