

Microbiote intestinal – Savoir Quoi Manger
978-2-89523-930-7

Vous souhaitez améliorer votre état de santé et prévenir certaines maladies ? Et si la solution passait par votre intestin ?

Saviez-vous qu'un déséquilibre du microbiote intestinal (anciennement appelé flore intestinale) peut entraîner des pathologies de type inflammatoire, des maladies cardiovasculaires, des allergies, des problèmes d'obésité et de diabète, des cancers ou encore des états dépressifs, et que votre alimentation peut contribuer à changer la donne ?

Ce guide vous permettra de :

- comprendre, à la lumière des récentes avancées scientifiques, comment votre santé intestinale peut influencer votre état général et vice-versa;
- adapter progressivement votre alimentation pour favoriser la prolifération de bonnes bactéries dans votre intestin;
- profiter de recommandations claires pour adopter aisément un régime alimentaire semi-végétarien;
- planifier facilement vos repas et vos collations grâce à des menus quotidiens flexibles.

Découvrez des recettes savoureuses, faciles et rapides à préparer : pancakes au kéfir, biscuits à l'avoine et aux bananes, salade de betteraves aux légumineuses, bâtonnets de tofu croustillants, sandwiches au tempeh mariné, röstis de patates douces et saumon fumé, burritos au poulet et aux haricots noirs, croustilles de légumes-racines, bouchées chocolatées, gâteau au yogourt et aux fraises parfumé au basilic... et croquez la vie à pleines dents !

Faites de votre alimentation votre alliée santé !