

Guide Pratique : Les Graines au Quotidien

Portions journalières recommandées

- La portion idéale est d'environ 30 grammes par jour (soit une petite poignée).
- Amandes : 20 à 25 unités.
- Noix : 3 à 5 cerneaux.
- Graines de courge ou tournesol : 1 à 2 cuillères à soupe.
- Graines de chia ou lin : 1 cuillère à soupe (à consommer moulues pour une meilleure absorption).

Bienfaits nutritionnels par type

- Amandes : Riches en vitamine E et magnésium pour la santé cardiaque.
- Noix : Excellente source d'oméga-3 pour les fonctions cognitives.
- Graines de courge : Riches en zinc et fer, idéales pour le système immunitaire.
- Graines de chia : Très haute teneur en fibres et protéines végétales.
- Graines de lin : Favorisent le transit intestinal grâce à leurs mucilages.

Conseils de préparation et consommation

- Privilégiez les graines brutes, non salées et non grillées pour conserver leurs nutriments.
- Trempage : Faire tremper les oléagineux (amandes, noix) quelques heures dans l'eau pour faciliter la digestion.
- Conservation : Gardez-les dans un bocal en verre hermétique, à l'abri de la lumière et de l'humidité.
- Utilisation : Saupoudrez vos salades, yaourts, porridges ou ajoutez-les dans vos smoothies.
- Variété : Alternez les types de graines chaque semaine pour bénéficier d'un spectre complet de minéraux.

Checklist pour une consommation optimale

- Vérifier l'absence d'ajout de sel ou de sucre dans la liste des ingrédients.
- Moudre les graines de lin ou de chia juste avant consommation pour éviter l'oxydation.
- Boire suffisamment d'eau tout au long de la journée pour faciliter l'assimilation des fibres.
- Respecter la portion de 30g pour éviter un apport calorique excessif.