



# UN PLACARD NATURO



Un placard naturo est un placard rempli de produits gourmands, mais aussi aussi bons pour la santé. Il doit permettre de répondre à nos besoins nutritionnels sans ressentir de frustration.

*Conseils : ne jetez rien, finissez et remplacez petit à petit ce qui se trouve dans vos placards par de meilleurs produits.*

## Remplacez



le sucre blanc, par de la rapadura, du sucre blond bio (éventuellement par de la stevia)

le sel de table par du gomasio, du sel gris ou rose non traité

le vinaigre balsamique par du vinaigre de cidre bio

le thé par des infusions, maté,

le café par de la chicorée, de l'orge ...

la farine blanche par d'autres farines (en les mélangeant) : riz, sarrasin, châtaigne, pois chiche

les huiles raffinées par de l'huile d'olive vierge de première pression à froid bio pour la cuisson, et des huiles de colza, chanvre, lin, noix, cameline pour l'assaisonnement en veillant à les conserver au réfrigérateur

le pain de mie, les biscottes, la baguette blanche, par du pain au levain, au petit épeautre, au maïs, au quinoa, etc ... complet et bio

les pâtes blanches par des pâtes semi complètes, ou des pâtes de légumineuses, de maïs, de quinoa, ...

le beurre, par des purées d'oléagineux (amande), du ghee

le lait de vache par des boissons végétales (amande, soja)

les yaourts au lait de vache par des yaourts au lait de brebis, chèvre ou encore mieux au soja ou au chanvre

le chocolat au lait ou blanc par du « bon chocolat » riche en cacao (minimum 70%)

les gâteaux industriels par des gâteaux « home made » type banana bread, cookies

- ▲ Variez les céréales : pensez au sarrasin, quinoa, millet, fonio
- ▲ Diminuez les protéines animales, en les remplaçant par des protéines végétales
- ▲ Ajoutez des légumineuses : lentilles, pois chiche, haricots rouges

## Astuces

Toujours avoir : noix, noisettes, amandes pour les collations et des conserves de sardines, maquereaux pour les oméga 3 !

Remplir son congélateur de légumes pour préparer des repas équilibrés quand le réfrigérateur est vide !