

Voici un tableau récapitulatif de mes super aliments préférés

	Provenance	Composition	Effet sur la santé
Baies de Goji	<ul style="list-style-type: none"> • En altitude, du nord-ouest de la Chine à la Mongolie 	<ul style="list-style-type: none"> • 19 des 22 acides aminés nécessaires à l'organisme • 21 minéraux: calcium, sélénium, germanium, phosphore... • Vitamine B1, B2, B6 et E 	<ul style="list-style-type: none"> • Anti-inflammatoire • Anti-oxydant • Élimination des radicaux libres responsable du vieillissement et du cancer • Prévention de maladies neurologiques tel que le Alzeihmer
Aloès Vera	<ul style="list-style-type: none"> • Originaire des savanes et les déserts, en Afrique du Sud et au Madagascar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Grand potentiel d'hydrogène • Vitamine A, C, E • Minéraux: calcium, magnésium, zinc et sélénium. • Antiviral et antifongique 	<ul style="list-style-type: none"> • Réhydrater le corps • Guérison de blessures, brûlures et coups de soleil • Antioxydant et anti-bactérien • Réduit la constipation
Cacao	<ul style="list-style-type: none"> • Amérique du Sud • Nommé par les Mayas Theobroma (aliment des dieux) 	<ul style="list-style-type: none"> • Minéraux tel que le Magnésium • Vitamine C • Zinc, cuivre, chromium, manganèse 	<ul style="list-style-type: none"> • Anti-oxydant, participe à l'élimination des radicaux libres responsable du vieillissement et du cancer. • Associer à la longévité et la santé en général. • Contient des molécules qui agissent directement sur l'humeur.
Lucuma	<ul style="list-style-type: none"> • Fruits du Pérou • Considéré comme l'or des Incas 	<ul style="list-style-type: none"> • Carbohydate, fibre, vitamine, minéraux • Très riche en Béta-Carotène, niacine et fer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Réduit la constipation, les ballonnements et participe à la santé général du système digestif • Anti-inflammatoire
Mesquite	<ul style="list-style-type: none"> • Arbre qui pousse dans le sud-ouest des États-Unis et au Mexique 	<ul style="list-style-type: none"> • fructose • Minéraux tel que Calcium, magnésium, potassium, fer et zinc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le fructose ne nécessite aucune insuline pour être métabolisé par le corps. • Balancer le taux de sucre sanguin. • Excellent pour intégrer à la diète d'une personne souffrant du diabète
Maca	<ul style="list-style-type: none"> • Bolivie • Racine cultivée dans les hautes altitudes à plus de 3 000 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> • 60% carbohydate • Minéraux tel que le fer, le magnésium, le potassium, phosphore et calcium • Vitamine B1, B2, C et E 	<ul style="list-style-type: none"> • Stabiliser les différents systèmes responsable du bon fonctionnement du corps: hormonal, glandulaire, endocrinien, nerveux, cardio-vasculaire et musculaire.

	Provenance	Composition	Effet sur la santé
Graines de Chia	<ul style="list-style-type: none"> • Déjà utilisée il y a 3 500 av. J.C. au Mexique • Aliments utilisés par les aztèques 	<ul style="list-style-type: none"> • très riche en calcium et en fer • Protéine complète bio disponible • Vitamine C • Potassium • Anti-oxydant 	<ul style="list-style-type: none"> • Favorise le transit intestinal • Excellente source de fibres et de protéines de qualité. • Excellent pour le système cardiovasculaire et participe à la réduction des risques de diabète.
Feuille de Moringa	<ul style="list-style-type: none"> • Arbre originaire de l'Inde du Nord mais on le retrouve partout dans les tropiques • Surnommé le « Miracle tree » 	<ul style="list-style-type: none"> • 92 nutriments • 46 antioxydants • 36 anti-inflammatoires • 18 acides aminés • Protéines • Potassium • Calcium • Vitamine B1, B2, B3, B6, B7 • Vitamine A, C, E et K 	<ul style="list-style-type: none"> • Retarder le processus de vieillissement • nourrir le système immunitaire • Améliorer la circulation sanguine • Supporter un taux normal de glucose. • Prévient l'acné • Stimulant pour l'organisme • Digestion saine • Favorise un esprit clair et vif
Spiruline	<ul style="list-style-type: none"> • Une algue, un organisme unicellulaire qui prolifèrent en eau salée 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamine A, B1, B2, B6, C, E et K. • Nutriments anti-inflammatoires puissants 	<ul style="list-style-type: none"> • Participe à l'équilibre acido-basique de l'organisme. • Excellente source de protéines.