



Les traitements, les médicaments, le changement d'alimentation et les situations stressantes peuvent être à l'origine de troubles digestifs.

La constipation peut être atténuée par l'alimentation.

○ PRIVILÉGIEZ LES FIBRES



Privilégiez les fruits et légumes crus à chaque repas : radis, salade verte, carottes, tomates...

Favorisez les céréales semi-complètes ou complètes : riz complet, pain au maïs, pain aux céréales, le quinoa, l'épeautre...

Consommez des légumes secs : lentilles vertes, lentilles corail, haricots rouges, pois chiches.

Pensez aux fruits secs et oléagineux comme les abricots secs, les figues sèches, les dattes, les noisettes, les amandes...



○ MAINTENEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Pratiquez une activité physique régulière comme la marche, le jardinage, le bricolage.

Cela stimule le transit intestinal.



○ HYDRATEZ-VOUS

Il est conseillé de consommer 2 l d'eau par jour pour améliorer votre transit.

Pensez au thé, à la tisane, aux jus de fruits ou de légumes.

Buvez régulièrement.





GALETTES LENTILLES CORAIL, CAROTTES ET QUINOA

INGRÉDIENTS

Pour 3 personnes

- 1/2 verre de lentilles corail
- 1 verre de quinoa
- 2 œufs
- 2 carottes
- 1 échalote
- Persil
- Huile d'olive

PRÉPARATION

Faites cuire le quinoa et les lentilles corail dans une casserole d'eau bouillante.

Égouttez en fin de cuisson.

Lavez, épluchez et râpez les carottes.

Épluchez et coupez l'échalote.

Dans un saladier, mélangez les lentilles corail, le quinoa, les carottes râpées, les œufs et le persil.

Salez et poivrez.

Faites chauffer dans une poêle un filet d'huile d'olive.

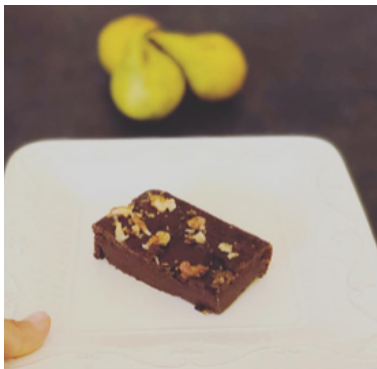
Déposez une cuillère à soupe du mélange et faites cuire 3 minutes de chaque côté.

Astuce : Râpez des courgettes, des carottes et des pommes de terre pour faire des râpées de légumes.



BROWNIES AU CHOCOLAT SANS MATIÈRE GRASSE

INGRÉDIENTS



- 3 poires
- 200 g de chocolat
- 50g de farine d'épautre ou farine de blé T80
- 3 œufs
- 50 g de sucre de canne
- Fruits à coques : amandes, noix, noisettes

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180°C.

Épluchez les poires et coupez-les.

Dans une casserole, faites fondre le chocolat avec les poires coupées.

Hors du feu, ajoutez la farine, les œufs et le sucre et mélangez.

Versez la préparation dans un moule et ajoutez les fruits à coques.

Enfournez pour 15 minutes.



RDV sur le site vite fait bienfaits pour découvrir d'autres recettes