DIÉTÉTIQUE

L’aide des abeilles



Le « régime au miel » est tendance, de nos jours. Il retire cette gloire de l’action de ses composants moléculaires : les flavonoïdes, qui favorisent un poids stable et permettent de lutter contre l'oxydation de votre corps, ainsi que les polyphénols, qui adorent s’attaquer aux calories excessives. Dans une tasse de thé riche en polyphénols, on peut espérer perdre **65 à 200 calories !**

Comment et où ?

Nous répétons notre conseil de toujours : pour se procurer du miel, privilégiez les circuits courts et la production locale. Non seulement pour l’écologie : aussi pour la qualité !

Étape 1 : Choisissez du miel brut et biologique
Étape 2 : Consommez le miel avec modération (Les experts recommandent de ne pas dépasser 1-2 cuillères à soupe de miel par jour.)
Étape 3 : Essayez des façons créatives de consommer du miel



Voici quelques idées :

- Mélangez du miel dans votre thé ou votre café pour ajouter de la douceur naturelle sans les effets néfastes du sucre blanc.
- Ajoutez du miel à votre yaourt ou à votre fromage blanc pour une touche de douceur saine. Vous pouvez également ajouter des fruits frais pour plus de saveur et de nutriments.

- Utilisez du miel comme alternative saine au sirop d'érable ou au sucre brun sur vos crêpes ou vos gaufres. Vous pouvez également ajouter des fruits frais pour plus de saveur et de nutriments.

- Utilisez du miel comme ingrédient de vos marinades pour ajouter de la saveur et de la douceur naturelle à vos viandes et légumes grillés.

- Ajoutez du miel à votre vinaigrette maison pour une touche de douceur saine. Mélangez-le avec de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique pour une vinaigrette légère et saine.

Voici quelques idées... mais il existe encore plein de possibilités ! Vous pouvez découvrir quelques recettes originales à base de miel dans votre bonus :

CUISINER AVEC LE MIEL

15 recettes santé et ultra gourmandes



Petite astuce perso : J'aime ajouter une cuillère à soupe de miel à un smoothie vert chaque matin. Cela ajoute une douceur sans ajouter de calories en excès, et cela aide à masquer la saveur parfois amère de certains légumes verts. Parfait pour un petit-déjeuner sain et satisfaisant.

Le saviez-vous ? En cherchant un peu, vous pouvez trouver des apiculteurs tout proche de chez vous ! Alors ne soyez pas timide et, allez-y, rencontrez-le, et laissez-le vous expliquer son art et ses conditions de travail. Souvent la récolte du miel se fait en été notamment au mois d'Août.