

# 20

## ALIMENTS À MANGER LORSQUE VOUS AVEZ LE VENTRE VIDE

comment-economiser.fr

02

### À MANGER

#### — FLOCONS D'AVOINE —



Les flocons d'avoine tapissent la muqueuse gastrique, ce qui la protège de l'acide chlorhydrique. Leur haute teneur en fibres solubles permet aussi de réduire le taux de cholestérol.

#### — GRAINES DE SARRASIN —



Les graines de sarrasin aident à stimuler en douceur le système digestif. Elles sont par ailleurs riches en fer, en vitamines et en protéines.

#### — PORRIDGE DE MAÏS —



Le maïs aide à éliminer les toxines de votre organisme. De plus, il favorise l'équilibre de la flore intestinale et apporte une sensation de satiété immédiate et durable.

#### — GERMES DE BLÉ —



Deux cuillères à soupe représentent 15% de votre apport journalier recommandé en vitamine E et 10% en acide folique. Les germes de blé régulent le bon fonctionnement de votre système digestif.

#### — ŒUFS —



Plusieurs études ont prouvé que manger des œufs à jeun au petit-déjeuner permet de considérablement réduire votre apport calorique quotidien.

#### — PASTÈQUE —



Manger de la pastèque le matin à jeun est un moyen idéal de réhydrater votre corps après une nuit de sommeil. De plus, elle contient du lycopène, un antioxydant qui favorise la bonne santé des yeux et du cœur.

#### — MYRTILLES —



Les myrtilles régulent la pression artérielle et stimulent le métabolisme, surtout si vous en mangez lors du petit-déjeuner. Par ailleurs, elles sont reconnues pour booster la mémoire.

#### — PAIN COMPLET SANS LEVURE —



Le pain à la farine complète et sans levure est riche en glucides et autres nutriments essentiels à votre organisme. Et il s'avère que le pain s'assimile mieux si vous le mangez tôt le matin, à jeun.

#### — NOIX —



Les noix et autres fruits à coques favorisent une bonne digestion et régulent le taux d'acidité gastrique. Elles sont donc parfaites au petit-déjeuner, à jeun.

#### — MIEL —



Le miel stimule l'organisme au réveil et apporte de l'énergie sur le long terme. Il aide aussi à booster l'activité cérébrale et d'augmenter les niveaux de sérotonine, l'hormone du bonheur.