Noix

Les noix sont des graines comestibles enfermées dans une coque dure. Ce groupe comprend les noix, les amandes, les noix de cajou et les noisettes, les pistaches, entre autres.

Approche culinaire

Vous pouvez les ajouter à vos salades et yaourts pour leur donner du croquant.

Vous pouvez également inclure des noix en recherchant des options telles que des crèmes de noix.

Choisissez des noix naturelles plutôt que des noix frites ou salées.

Lien vers une recette

Avantages pour la santé

- *Sources de graisses saines (oméga-3).*
- *Aident à prévenir la constipation et augmentent la satiété.*

Il est recommandé de consommer au moins 3 portions de noix par semaine.

Graines

Les graines incluent les graines de sésame, les graines de courge, les graines de chia et les graines de tournesol, entre autres.

Approche culinaire

Vous pouvez ajouter des graines à vos salades, yaourts et soupes, pour leur donner un goût plus coloré et appétissant.

Lien vers une recette

Bienfaits pour la santé

- *Sources de graisses saines (omega-3).*
- *Réduisent la glycémie et le cholestérol.*
- *Favorisent le transit intestinal et le système immunitaire.*

En plus des noix, il est recommandé de consommer des graines au moins 3 fois par semaine.

COOK2DIAbeat