

Les huiles :

Les indispensables :

* cuisson et assaisonnement : une bouteille d'huile d'olive (extra-vierge, première pression à froids, bio)

* Assaisonnement :

Une petite bouteille d'huile de colza (extra-vierge, première pression à froid, bio).

Solution fiable et économique à la fois. Ou une autre huile riche en oméga-3 de haute qualité.

Gardez au frais et pas trop longtemps.

En effet, rance ces huiles sont des bombes de radicaux libres. Attention donc.

* Cuisson et tartines :

Un pot d'huile de coco extra vierge, première pression à froid, bio.

* Apports complémentaires oméga-3 :

- des noix de Grenoble (automne-hiver)
- des graines de lin (garder frais et à moudre)
- des noix et graines oléagineuses entières et variées (simple et agréable)

Vous pouvez aussi les utiliser en purées (amandes, sésame, noisette...), moins caloriques que les huiles pures. Utiles pour remplacer le beurre ou les margarines ;) ou pour réaliser des délicieuses sauces crémeuses 0% cholestérol.

Super Huile :

La graine de chanvre regroupe toutes les qualités en une, parfait équilibre en acide gras.

Pratique en déplacement pour assaisonner vos salades rapidement et sainement. Rajoutez-y un filet de jus de citron et vous serez comblés. 😊