



Naturothèque

Accompagnement et ressources en naturopathie

PUISSANTS ANTIOXYDANTS

FACILES À INTÉGRER DANS
VOTRE QUOTIDIEN

18

Août 2024

FB / IG

@naturotheque

www.naturotheque.ca



M O T D E L ' A U T E U R

Découvrez des solutions naturopathiques accessibles et efficaces pour prendre soin de votre santé au quotidien.

Plongez dans un article inspirant et repartez avec des outils concrets pour vivre pleinement en équilibre, mieux connaître votre corps et prendre des décisions éclairées en faveur de votre bien-être.

**EMMA LECKY, ND.A
NATUROPATHE AGRÉÉE**

PUISSANTS ANTIOXYDANTS

FACILES À AJOUTER DANS SON QUOTIDIEN

Fruits

1. **Pommegrenade** Environ 10,500,00 μ mol TE
2. **Canneberges (séchées)** : Environ 9,090 μ mol TE
3. **Baies de goji (séchées)** : Environ 4,500 μ mol TE
4. **Bleuets** : Environ 4,700 μ mol TE
5. **Framboises** : Environ 4,880 μ mol TE
6. **Prunes** : Environ 7,290 μ mol TE
7. **Cerises (douces)** : Environ 3,200 μ mol TE



Légumes

- **Artichauts (cuits)** : Environ 9,400 μ mol TE
- **Choux frisés (kale)** : Environ 1,770 μ mol TE
- **Poivrons rouges** : Environ 1,260 μ mol TE
- **Épinards** : Environ 1,260 μ mol TE
- **Betteraves** : Environ 1,250 μ mol TE

Autres

- **Cacao (poudre non sucrée)** : Environ 26,000 μ mol TE
- **Chocolat noir (70-85% cacao)** : Environ 15,000-25,000 μ mol TE (selon le pourcentage de cacao)
- **Noix (noix de Grenoble)** : Environ 13,540 μ mol TE
- **Thé vert (infusé)** : Environ 1,250 μ mol TE

Remarques :

- Les valeurs sont basées sur une mesure de 100 g d'aliment.
- Les aliments frais ont généralement une capacité antioxydante plus élevée que leurs versions transformées.



HERBES ET ÉPICES ANTIOXYDANTES À AJOUTER À SES PLATS QUOTIDIENS

CLOU DE GIROFLE (314,000)

Disponible sous forme entière ou moulue, cette épice peut être utilisée pour assaisonner les rôtis, donner du goût aux boissons chaudes et apporter une chaleur épicée aux biscuits et aux gâteaux. Elle est généralement ajoutée aux tartes aux pommes, mais elle peut également être ajoutée à d'autres tartes aux fruits qui ont besoin d'une saveur chaude et épicée. Piquez les clous de girofles dans un jambon. Utilisez-les dans les plats à base de citrouilles et de courges.



CANNELLE (267,000)

Disponible sous forme de bâtons ou moulue, la cannelle est une épice polyvalente qui peut être utilisée pour parfumer les boissons chaudes, rehausser le goût des desserts, et ajouter une note douce et épicée aux plats salés. Elle est couramment ajoutée aux tartes aux pommes et aux compotes de fruits, mais peut également enrichir les crumbles et muffins. Saupoudrez-la sur du café, du chocolat chaud, ou des smoothies pour un arôme réconfortant, ou incorporez-la dans des plats mijotés et des currys pour une touche subtilement épicée.

ORIGAN (200,000)

Disponible sous forme fraîche ou séchée, l'origan est une herbe aromatique incontournable qui apporte une saveur robuste et légèrement poivrée aux plats. Utilisé pour rehausser les sauces tomates, les pizzas, et les pâtes, il est également parfait pour assaisonner les viandes grillées et les légumes rôtis. Saupoudrez-le sur des salades, des soupes, ou des marinades pour une touche méditerranéenne. L'origan s'intègre parfaitement aux vinaigrettes maison, et ajoute de la profondeur aux plats à base de haricots, de courgettes, ou d'aubergines.





CURCUMA (159,000)

Le curcuma, une épice dorée et légèrement terreuse, est disponible sous forme de poudre ou de racine fraîche. Il apporte une couleur vibrante et une saveur subtile à une multitude de plats. Utilisé dans les currys, les soupes et les ragoûts, il est également idéal pour aromatiser les sauces et les marinades. Ajoutez-le à des smoothies, des infusions ou du lait chaud pour profiter de ses bienfaits anti-inflammatoires. Le curcuma se marie bien avec des plats à base de riz, de légumes rôtis, ou même des œufs brouillés pour une touche de chaleur et de couleur.

PERSIL (74,349)

Le persil, disponible sous forme fraîche ou séchée, est une herbe polyvalente qui apporte une note de fraîcheur à une grande variété de plats. Utilisé pour garnir les soupes, les salades, et les sauces, il peut également être mélangé aux vinaigrettes ou ajouté aux marinades pour une saveur vive. Parfait pour accompagner les poissons, les viandes grillées, et les légumes rôtis, il illumine également les plats de céréales comme le taboulé. Saupoudrez-le sur des pâtes ou des omelettes pour une touche finale délicate et parfumée.



CARI (48,504)

Le cari, ou curry, est une épice chaude et parfumée, disponible en poudre, qui peut transformer un plat en lui apportant une richesse complexe. Utilisé dans les currys traditionnels, il est également parfait pour relever des soupes, des sauces, et des plats mijotés. Ajoutez-le aux marinades de poulet ou de légumes pour une explosion de saveurs, ou incorporez-le dans des plats de riz, de lentilles, ou de pois chiches pour une touche exotique. Saupoudrez-en sur des pommes de terre rôties ou des légumes grillés pour un goût épicé et réconfortant.

À PROPOS DE L'AUTEUR

En tant que naturopathe agréée, avec une formation en enseignement, j'affectionne particulièrement mon rôle d'éducateur à la santé. À travers ma pratique je me consacre à guider mes clients vers le bien-être optimal en passant par la modification des habitudes de vie et une supplémentation au besoin.

Je suis la fondatrice de la Naturothèque, une plateforme et un site Web offrant des ressources, d'accompagnement et de conseils en naturopathie. Je pratique d'un bureau privé sur la Rive-Nord de Montréal, au Canada, où je sers une clientèle diversifiée, y compris des adultes, des ados et des enfants, en m'engageant à pratiquer une naturopathie inclusive.



EMMA LECKY, ND.A
NATUROPATHE AGRÉÉE

362 CHEMIN DE LA GRANDE-CÔTE
ROSEMÈRE, QC. J7A 1K2
450-914-0675

CONSULTATION EN PERSONNE
OU À DISTANCE

WWW.NATUROTHEQUE.CA