Les Astuces du Naturopathe n°34

Janvier 2015

© Céline Touati, Naturopathe et Nutrition

Soupe ou pas soupe ?

Après les fêtes, on se sent souvent lourd même sans vrais excès. Avec les bonnes résolutions de l'année on se dit souvent qu'on devrait manger plus équilibré. Mais voilà : la soupe est-elle une bonne solution ?

La réponse est **OUI** sans détour MAIS UNIQUEMENT si elle est faite **maison, avec des produits bio, frais et de saison**. Sinon, voici ce que l'on trouve dans la plupart des soupes industrielles, toutes faites (même bio !) : des conservateurs et additifs chimiques, trop de sel, de la crème fraiche et autres matières grasses lourdes et de mauvaise qualité, trop d'eau, du gluten pour épaissir et des légumes vides de nutriments.

9 BONNES RAISONS DE MANGER DE LA SOUPE MAISON

- ✓ **Pour la facilité :** Pas besoin d'être un grand cuisinier pour faire une soupe ! Vous pouvez en faire une grande quantité à l'avance et la conserver 2 jours au réfrigérateur ou même la congeler en cubes.
- ✓ **Pour manger des légumes** : un bol de soupe correspond environ à 2 bonnes portions de légumes, à condition bien sûr de ne pas mettre de féculents (pomme de terre, riz, pâtes…). Même les enfants apprécieront.
- ✓ **Pour « nettoyer » :** riche en eau et en fibres, favorise le drainage doux des toxines et aide à nettoyer les intestins (surtout la soupe aux choux !)
- ✓ **Pour rassasier :** essayer de laisser des petits légumes en cube afin de davantage mâcher. Avec le liquide et les fibres (1 à 8g pour 100g selon les légumes), elle vous permettra d'atteindre la satiété et d'être rassasié.
- ✓ **Pour les nutriments :** en conservant l'eau de cuisson, vous conserver également les vitamines et les minéraux (ex : bêtacarotène avec les carotte ou le potiron, vitamine C avec le cresson ou le chou)
- ✓ **Pour garder la ligne :** des études (SU.VI.MAX) montrent que les personnes qui démarrent leur repas par une soupe ont un IMC plus faible.
- ✓ **Pour réchauffer :** quand il fait froid dehors, il faut apporter du chaud à l'intérieur afin d'éviter les petits virus d'hiver.
- ✓ **Pour le transit :** les fibres insolubles des légumes facilitent les contractions intestinales et aide à lutter contre la constipation.
- ✓ **Pour plat unique :** pour un diner léger, un bon bol de soupe suffit ! Si besoin rajouter dedans un peu de poisson ou viande ou fromage.

➔ **En panne d'idée recette de soupe ? C'est par ici !**

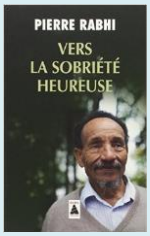
Côté recette

Après les fêtes un élixir detox s'impose non ?

L'Astuce en plus

Mal aux épaules, mal à la nuque? Cet exercice de décontraction des trapèzes est fait pour vous.

Le coin lecture



Pour mieux vivre, la solution est la sobriété heureuse selon **Pierre Rabhi**

Mon actualité

Retrouvez mois pour encore plus d'astuces et d'informations santé bien être sur Twitter, Facebook et mon site

Pour en savoir plus sur les bobos de l'hiver et les désagréments ORL écoutez-moi sur Radio Médecines Douces.

Céline Touati
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves
92400 Courbevoie

touatic@gmail.com
www.naturopathe-courbevoie.com

OnlYYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre