

Dr Pierre Bernier, Dre Christine Bourque, Dre Andrée-Anne Bernier
CHIROPRATICIENS, D.C.

DÉFI 30 JOURS

LES GRAS

Durant cette période, nous utiliserons uniquement l'huile d'olive pour faire nos vinaigrettes et autres assaisonnements... l'huile de lin est acceptable. Cependant, cette dernière est très fragile à la chaleur donc, elle doit être consommée crue.

Si vous désirez faire cuire vos légumes de style « stir fry », faites-les revenir dans un bouillon au lieu d'utiliser de l'huile.

Si vous devez utiliser des matières grasses pour faire cuire vos légumes, utilisez le gras de coco.

Nous éviterons autant que possible les huiles « Oméga-6 » c'est-à-dire les huiles de maïs, de tournesol, de soya et de carthame. Cependant, vous pouvez consommer des suppléments d'Oméga-3 si vous le désirez.