



La cuisine méditerranéenne

Le régime méditerranéen, c'est bon pour le cerveau et pour le cœur!

Pour le cerveau, c'est l'abondance de protéines végétales qui protège du déclin cognitif du cerveau: orientation, mémoire, langage, attention... avec des risques réduits de développer la maladie d'Alzheimer! Côté cœur, ce sont les aliments riches en oméga 3 qui préservent son



Depuis 2013, la cuisine méditerranéenne a été classée au patrimoine mondial de l'Unesco!



fonctionnement: poisson, huile d'olive, fruits à coque... Loin de vous les maladies cardiovasculaires! Cette profusion de bon cholestérol et de magnifiques saveurs a porté ses fruits. La vérité, c'est que l'adoption de cette nourriture apportera une touche de fraîcheur, de couleur et de variété à votre assiette, et aussi plusieurs avantages pour



par les ingrédients et les méthodes de préparation utilisées par les habitants des pays qui bordent la mer Méditerranée, de l'Espagne au Maroc, en passant par l'Italie, le Portugal, la Grèce, la Tunisie et d'autres pays.

la santé grâce aux antioxydants qui renforcent le système immunitaire et réduisent les signes du vieillissement. La cuisine méditerranéenne se définit



En bref, le régime méditerranéen est caractérisé par sa variété alimentaire et sa richesse en aliments d'origine végétale: fruits et légumes de saison, légumes secs, huile d'olive, féculents complets... Mais pas seulement! Sa richesse en fibres, en vitamines et en minéraux sont autant de spécificités qui en font une pratique alimentaire bonne pour la santé.