

Mai 2024

[LIEN VIDEO](#)



## ET SI ON FAISAIT UN PEU PLUS CONNAISSANCE ?

A travers 3 questions je vous révèle un peu de moi et j'espère vous partager un peu de mon univers car mon métier est loin de se limiter à l'alimentation.

Ma petite vidéo est loin d'être parfaite, n'hésitez pas à me faire un retour, vos remarques seront mon expérience de demain.

*"Il ne faut pas attendre d'être parfait pour commencer à faire quelque chose de bien".*

LE JUS DE  
FRUIT

N'EST PAS  
VOTRE AMI !



Un jus de fruit est composé de beaucoup de fructose (sucre des fruits) car il faut plusieurs fruits pour faire un verre. On consomme donc **plus de fruits** en buvant un verre de jus que si on mangeait un vrai fruit.

Boire ne nécessite pas de **mastiquer** et la mastication est essentielle pour se sentir rassasié et avoir une bonne digestion. Le jus arrive plus rapidement dans notre système digestif mais **sans les fibres**,

Il va donc impacter très rapidement la **glycémie** (taux de sucre dans le sang). Avec un verre de jus de fruit on absorbe **plus de calories** mais **moins de nutriments** car ils sont détruits au pressage. Les jus de fruits, plus encore les jus de fruits industriels, sont donc des **calories vides** souvent bourrées de **conservateurs**.

Le pire est de l'introduire au **petit déjeuner** qui est le moment le moins opportun pour apporter un **shoot de sucre** à l'organisme. C'est une habitude que je conseille de modifier.

Pensez à lire **mon article** sur mon site rubrique Accueil / Articles pour des alternatives et plus de détails.