



Noix de
Californie

LES NOIX – DES IDÉES DE COLLATIONS NOURRISSANTES ET DÉLICIEUSES POUR LE PRINTEMPS

À l'approche d'une nouvelle saison plus clémente, bien des gens se préparent à adopter un mode de vie plus actif. La meilleure façon de nourrir son organisme est de grignoter des aliments sains, comme des noix de Californie, et ingérer des nutriments pleins d'énergie et de valeur nutritive.

En plus d'être une grande source d'acides gras oméga-3, une nouvelle étude a démontré que l'ajout de noix à un régime alimentaire méditerranéen diminue le syndrome métabolique de 13,7 pour cent. Le syndrome métabolique est une pathologie dans laquelle les gens souffrent de trois des affections suivantes ou plus : obésité abdominale, triglycérides élevés, faible taux de bon cholestérol (HDL) et glycémie élevée. Selon les chercheurs de la Fondation des maladies du cœur du Canada, le taux canadien de prévalence du syndrome métabolique est supérieur à 20 pour cent. Ainsi, grignoter des noix est une bonne façon de maintenir un mode de vie sain et équilibré.

RECETTES EN VEDETTE

Ces collations nourrissantes enrichies de noix sont idéales pour les événements sportifs, les randonnées ou le camping et peuvent être préparées à l'avance, vous n'avez qu'à les prendre et partir.



Mélange montagnard aux noix

Les vertus bonnes pour le cœur des oméga-3 et d'autres nutriments de ce mélange en font une collation bourrée d'énergie pour les gens actifs.



Barres tendres montagnardes

Cuites à l'avance, ces délicieuses barres tendres très nourrissantes sont parfaites pour les longs voyages, les randonnées ou même le déplacement domicile-travail.



Noix enrobées de chocolat maya épicé

Ce mélange simple et savoureux ajoute du piquant grâce au poivre de Cayenne pour en faire un en-cas parfait pour la visite ou simplement pour la famille.

Demandez à trois amis de se joindre au club de recettes pour vous donner une chance de gagner!

Tout ce que vous avez à faire est d'amener trois amis à se joindre au club de recettes des noix de Californie où ils trouveront un tas de recettes délicieuses et nourrissantes et vous pouvez gagner une magnifique plume en bois de noyer. Le noyer noir d'Amérique est un bois classique d'ébénisterie d'une belle couleur brune intermédiaire à foncé. Vous n'avez qu'à demander à vos amis de mettre votre nom sur la page d'inscription pour vous donner une chance de gagner.