



CHECKLIST IMPRIMABLE

Les superaliments utiles du quotidien : votre fiche simple à imprimer

Cette fiche vous aide à choisir, acheter et utiliser les meilleurs superaliments santé sans compliquer vos repas. L'idée n'est pas de viser l'aliment miracle, mais de répéter facilement des aliments denses en nutriments.



Scannez pour lire
l'article en ligne

Au sommaire

- 1 À quoi sert cette fiche ?
- 2 Les 4 repères à garder en tête
- 3 Votre panier de superaliments utiles
- 4 Comment les intégrer sans compliquer vos repas
- 5 Routine facile en 3 étapes

À quoi sert cette fiche ?

Les superaliments les plus intéressants au quotidien sont souvent les plus simples : fruits rouges, graines, légumes verts, noix, légumineuses, poissons gras et yaourts nature. Gardez cette fiche comme repère de courses et comme pense-bête pour composer des repas plus nourrissants, avec de la variété plutôt qu'une solution unique.

HUIT SUPERALIMENTS FACILES À PRÉVILÉGIER

NUTRITIFS • SAINS • ACCESSIBLES • SIMPLES À INTÉGRER AU QUOTIDIEN

1  FRUITS ROUGES ET BAIES INTÉRÊT composés antioxydants et fibres USAGE au petit-déjeuner ou en collation	2  GRAINES DE CHIA ET DE LIN INTÉRÊT fibres et intérêt rassasiant USAGE dans un yaourt, un porridge ou une salade
3  NOIX, AMANDES, NOISETTES INTÉRÊT bons gras et satiété USAGE en petite poignée ou sur un plat	4  ÉPINARDS, CRESSON, BROCOLI INTÉRÊT densité en micronutriments USAGE en poêlée, soupe, salade ou omelette
5  LENTILLES, POIS CHICHES, HARICOTS INTÉRÊT fibres et protéines végétales USAGE en salade, plat chaud ou soupe	6  SARDINES, MAQUEREAU, SAUMON INTÉRÊT protéines et acides gras intéressants USAGE au déjeuner ou au dîner
7  YAOURT NATURE OU KÉFIR INTÉRÊT base simple et rassasiante USAGE avec fruits, graines et céréales peu sucrées	8  SPIRULINE OU CHLORELLE INTÉRÊT usage ciblé et concentré USAGE à choisir avec prudence

**BONS POUR LA SANTÉ**
Riches en nutriments essentiels

**FACILES À INTÉGRER**
Au quotidien, sans complication

**ACCESSIBLES ET VARIÉS**
Pour tous les budgets et tous les goûts

**POUR UN ÉQUILIBRE DURABLE**
De petits choix qui font la différence

INFOGRAPHIE Infographie des meilleurs superaliments santé faciles à privilégier au quotidien

Les 4 repères à garder en tête

Un superaliment reste d'abord un aliment : il complète une alimentation équilibrée, il ne la remplace pas.

Les versions les plus utiles sont souvent les plus simples : nature, peu sucrées, peu salées, surgelées ou en conserve simple.

La régularité compte plus que l'exotisme : mieux vaut un aliment simple consommé souvent qu'un produit rare consommé parfois.

Les produits concentrés demandent plus de vigilance : microalgues et compléments ne sont pas des raccourcis pour bien manger.

Votre panier de superaliments utiles

Fruits rouges ou baies

Myrtilles, framboises, mûres ou groseilles, fraîches ou surgelées nature.

Graines de chia ou de lin

À ajouter en petite quantité dans un yaourt, un porridge ou une salade.

Noix, amandes ou noisettes

Une petite poignée suffit pour enrichir une collation ou un plat.

Légumes verts

Épinards, cresson, brocoli : faciles à glisser en salade, poêlée, soupe ou omelette.

Légumineuses

Lentilles, pois chiches ou haricots pour les fibres, les protéines végétales et la satiété.

Poissons gras

Sardines, maquereau ou saumon, de préférence dans des préparations simples.

Yaourt nature ou kéfir

Base pratique à associer avec fruits, graines et céréales peu sucrées.

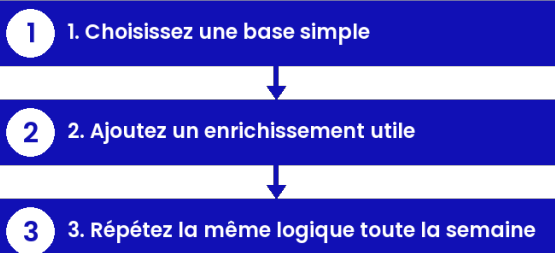
Microalgues, seulement si le choix est réfléchi

Spiruline ou chlorelle : vérifier l'origine, la composition et la tolérance.

Comment les intégrer sans compliquer vos repas

Aliment	Usage simple	Point de vigilance
Fruits rouges	Dans un yaourt, avec des flocons d'avoine ou en collation	Choisir nature ou surgelé sans sucre ajouté
Graines de chia ou de lin	Dans un porridge, un yaourt ou une salade	Les introduire progressivement si la digestion est sensible
Noix et amandes	En petite poignée au goûter ou sur un plat	Éviter les versions très salées ou sucrées
Légumes verts	En poêlée, soupe, salade ou omelette	Varier les légumes au fil de la semaine
Légumineuses	En salade, en soupe ou en plat chaud	Adapter la portion à votre tolérance digestive
Poissons gras	Au déjeuner ou au dîner, avec légumes et céréales complètes	Privilégier les préparations simples et peu salées
Yaourt nature / kéfir	Avec fruits rouges, graines et céréales peu sucrées	Éviter les versions très sucrées

Routine facile en 3 étapes



1 **1. Choisissez une base simple**

Gardez sous la main un yaourt nature, des flocons d'avoine, des légumineuses, des légumes verts et un fruit rouge surgelé ou frais.

2 **2. Ajoutez un enrichissement utile**

Ajoutez un seul geste nutritionnel à chaque repas : graines, noix, poisson gras ou légumineuses, selon le moment de la journée.

3 **3. Répétez la même logique toute la semaine**

Misez sur des combinaisons simples et répétables : base nature + fruit + graines, ou légumes + légumineuses + poisson.

! À ne pas confondre avec un produit miracle

Les meilleurs superaliments santé aident surtout à améliorer la qualité globale des repas. Ils ne compensent pas une alimentation pauvre, et les produits concentrés comme certaines microalgues ou certains compléments demandent plus de prudence que les aliments courants.



PHOTO Idée de petit-déjeuner simple : une base nature, des fruits rouges et des graines pour intégrer facilement des superaliments au quotidien.

Cette fiche ne remplace pas un avis médical. En cas de traitement, de situation particulière ou de doute sur un complément, demandez conseil à un professionnel de santé.