Mon défi : adopter une alimentation saine en 26 semaines avec Hildegarde de Bingen

Semaine : Les céréales – Ce que je retiens

L'EPEAUTRE

- La meilleure des céréales
- bonne pour tous
- A consommer sans modération à tous les repas

LE BLE

- Seule la farine **complète** de blés anciens peut être consommée pour le pain et la pâtisserie
- Bonne pour tous

LE SEIGLE

- Bon pour les personnes qui ont une bonne digestion
- Favorable aux personnes en surpoids

L'AVOINE

- Pour les personnes en bonne santé ou peu affaiblie
- bonne mine, accroit l'intelligence, la joie
- Porridge

LE MILLET

- Déconseillé pour tous

L'ORGE

- Déconseillé pour tous
- Seule la bière peut être consommée

Objectif : je propose de l'épeautre à chaque repas. Je choisis une autre céréale plus ou moins fréquemment, selon mon cas