

# Revitalizing Recipes

Food that will charge up your energies!

# Termes et conditions

## MENTION LÉGALE

L'éditeur a tenté d'être aussi précis et complet que possible dans la création de ce rapport, en dépit du fait qu'il ne garantit ni représenter à tout moment que le contenu à l'intérieur sont exacts en raison de l'évolution rapide de l'Internet.

Alors que toutes les tentatives ont été faites pour vérifier les renseignements fournis dans la présente publication, l'éditeur décline toute responsabilité pour les erreurs, d'omissions ou interprétation contraire de l'objet des présentes. Toute perception de certaines personnes, les peuples ou les organisations ne sont pas intentionnelles.

Dans les livres de conseils pratiques, comme toute autre chose dans la vie, il n'y a aucune garantie de revenu en. Les lecteurs sont priés de répondre à leur propre jugement sur leur situation individuelle d'agir en conséquence.

Ce livre ne vise pas à être utilisé comme source de droit, des affaires, de la comptabilité ou des conseils financiers. Tous les lecteurs sont invités à consulter les services de professionnels compétents dans les domaines juridique, commercial, comptabilité et finances.

Nous vous invitons à imprimer ce livre pour faciliter la lecture.

# Table des matières

avant-propos

Chapitre 1:

*Corps de base de l'énergie*

Chapitre 2:

*L'utilisation du miel*

Chapitre 3:

*En utilisant les grains entiers*

Chapitre 4:

*écrous à l'aide*

Chapitre 5:

*Des viandes maigres*

Chapitre 6:

**Saumon**

Emballer

## **avant-propos**

En termes simples, le corps a deux systèmes très différents et complexes de sources de production d'énergie. Comme l'énergie est indispensable à l'existence même de l'activité humaine et la survie des deux type d'énergie dépendent les uns des autres pour le soutien. Ce livre vous montre ce que les aliments que vous donnent le plus d'énergie.



### ***Recettes revitaliser***

Des aliments qui facturera jusqu'à vos énergies!

# Chapitre 1:

*Corps de base de l'énergie*

---

## Synopsis

L'énergie est nécessaire pour les différentes fonctions comme le maintien de la croissance, les activités quotidiennes, l'exercice et bien d'autres mouvements ou des fonctions qui sont souvent pris pour acquis. Ceux-ci sont partagés entre les deux systèmes d'énergie.



## Les bases

Le primaire et le premier à utiliser le système d'énergie est le système aérobie. Ce système utilise l'oxygène pour la fonction des muscles et ne demande pas mal du système général du corps.

Cette demande augmente généralement la vitesse et la profondeur de la respiration et de l'approvisionnement en sang principalement en raison de l'augmentation correspondante du rythme cardiaque.

Lorsque le corps a besoin de plus d'énergie qui ne peut être satisfaite en raison de l'élévation du besoin de plus d'oxygène, le système de corps passe automatiquement au système d'énergie anaérobie. Ce système est capable de produire de l'énergie sans la nécessité d'utiliser l'oxygène.

Toute cette énergie est générée par la consommation appropriée ou correcte des aliments. Les aliments consommés dictent les types de niveaux d'énergie que chaque individu est capable de produire.

La fatigue musculaire se produit généralement lorsque toutes les sources d'énergie sont épuisées qui peuvent être attribués à diverses raisons; le plus convaincant dépend beaucoup sur les types d'aliments consommés.

Il existe plusieurs catégories d'aliments qui produisent divers éléments bénéfiques pour le système du corps humain et notant ceux qui créent ou améliorent les sources de production d'énergie est certainement utile de savoir. Par conséquent, cette connaissance doit aider l'individu à choisir les bons types d'aliments.

Le système aérobie fonctionne en décomposant les hydrates de carbone, des acides gras et des acides aminés dans les aliments consommés alors que le système anaérobie libère de l'énergie à partir des aliments stockés dans le corps, généralement au cours des épisodes d'activité intense.



## Chapitre 2:

*L'utilisation du miel*

---

### Synopsis

Au fil des ans de miel a été prouvé à celui maintenir la puissance derrière le cercle d'énergie. Bénéficier le corps humain dans divers domaines, il est avant tout encore inégalée dans son entité de production d'énergie. Le miel est plus booster d'énergie naturelle de la nature. Il agit également comme un constructeur de système immunitaire efficace tout en offrant le remède naturel à une foule de maux variés aussi.



## **Mon chéri**

Les avantages naturels de miel a été largement reconnu et accepté. Outre son goût, le miel est aussi une source naturelle d'hydrates de carbone, qui est un fabricant d'énergie pour stimuler la performance, l'endurance et la réduction des niveaux de fatigue musculaire.

Ceci est particulièrement utile pour les athlètes. La teneur en sucre dans le miel aide à jouer un rôle dans la prévention de la fatigue lors des séances d'exercice et aussi lors de séances de formation pour les amateurs de sport. Ceux-ci font de sucre ups sont divisés en glucose et le fructose et les fonctions de différentes manières, mais complimenter.

La teneur en glucose dans le miel est généralement absorbé à un rythme plus rapide et dégage un regain d'énergie immédiate alors que le fructose fonctionne à un rythme plus lent pour un dispersement énergétique plus durable et prolongée. Quand il vient à traiter les niveaux de sucre dans le sang dans le système corporel, le miel a été connu pour aider à maintenir les niveaux assez constant.

Le miel est un produit alimentaire agréable et il est naturel sous sa forme, il ne consommait un exercice très difficile. Les gens de tous âges sont généralement tout à fait prêts à consommer du miel dans l'une de ses formes d'accompagnement. Il est encore populaire auprès des enfants.

L'énergie produite à partir de la consommation d'une petite quantité de miel quotidien aide les enfants à faire face aux contraintes physiques des activités quotidiennes de l'école et les engagements sportifs. Pour les adultes consommant trop d'une petite dose quotidienne de miel peut aller un long chemin à maintenir les niveaux d'énergie à son meilleur au cours d'une journée exigeante au travail.

Faire des sandwichs avec du miel accompagné d'autres garnitures est une façon de créer une collation agréable. L'application du miel sur une tranche fraîchement grillé de pain est également une alternative petit déjeuner de bienvenue. Ajout de miel aux boissons au lieu d'utiliser le sucre est certainement encouragée.



# Chapitre 3:

*En utilisant les grains entiers*

---

## Synopsis

L'énergie est très important pour le naturel lisse qui coule d'un cycle de la vie quotidienne de tout être humain.

Par conséquent, trouver des sources d'énergie qui sont à la fois cohérente et en bonne santé sont importants pour se maintenir en forme et heureux.



## Céréales

La plupart des gens aujourd'hui veulent une solution rapide pour leur énergie et stimuler les besoins cela vient habituellement dans les formes malsaines de boissons sportives, le café et les glucides raffinés comme le sucre et tout en pain.

Bien que ceux-ci produisent les niveaux d'énergie accrus souhaités, il convient de noter que cette énergie est assez courte durée et la fatigue qui suit est généralement plus vivement ressentie. Par conséquent optant pour consommer une certaine forme de grains entiers est non seulement une meilleure alternative, mais est aussi beaucoup plus sain.

Les grains entiers fournissent l'énergie qui se présente sous une forme plus complexe qui se décompose sur une plus longue période de temps. Cela crée alors la plate-forme pour maintenir les niveaux d'énergie pour des périodes plus longues.

En raison de sa plus complexe forment les grains entiers sont livrés avec un ensemble d'éléments bénéfiques tels que des minéraux, des vitamines, des phytonutriments et des fibres qui sont également riches en fibres.

Ajoutant les ingrédients de grains entiers est tout plat le plus souvent la saveur ou termine améliore complètement. Les grains entiers peuvent les diverses formes telles que le blé, l'avoine, l'orge, le maïs, le riz brun, faro, épeautre, l'amidonnier, l'engrain, le seigle, le millet, le sarrasin, et beaucoup d'autres.

Ceux-ci peuvent ensuite être transformés en divers autres produits tels que la farine de blé entier, le pain de blé entier, les pâtes de blé entier, flocons d'avoine ou gruau d'avoine, la farine de triticales, maïs soufflé et de la farine de teff.

Les avantages de consommer des grains entiers peuvent toujours aider à diminuer le risque de maladie cardiaque, taux de cholestérol protègent contre de nombreux types de cancer et aider à la gestion du poids. Les grains entiers ne doivent pas être confondus avec son plus raffiné et moins « cousin ». Bien que les grains raffinés ont certains avantages, il est toujours préférable d'opter pour l'ensemble des alternatives de grains.



# Chapitre 4:

*écrous à l'aide*

---

## Synopsis

Les noix sont une source importante de nutriments pour la consommation humaine et animale. Riche d'une foule d'éléments nutritifs nécessaires, il peut être consommé sous sa forme crue, cuite ou comme additif pour pré déjà existants plats. noix pensée sont définies comme un fruit dur décortiquées, il y a beaucoup d'autres aliments qui sont inclus dans la famille de noix.



## **Des noisettes**

Il est maintenant de notoriété publique que les noix aident grandement à garder beaucoup de maux en échec ou de se produire du tout. Par exemple, les noix ont été connus pour être en mesure de garder la possibilité de maladies cardiaques coronaires qui manifestent, même pour ceux qui viennent tout d'une longue lignée de membres de la famille à ce problème.

noix consommateurs comme les amandes et les noix sont connues pour des concentrations de cholestérol sérique inférieurs au sein du système de corps. Les noix sont également fortement recommandé pour les personnes souffrant de problèmes de résistance à l'insuline, comme les diabétiques.

En ce qui concerne les noix plutôt que la malbouffe pour réprimer les envies est aussi une autre alternative plus saine. Contenant des acides gras essentiels est un autre point positif quand il s'agit de choisir des noix comme une alternative plus saine. Parce que les noix sont en bonne santé et peuvent être consommés sous sa forme brute, il est également un autre avantage à maintenir ces derniers autour et à portée de main en-cas.

Amandes sont souvent utilisés pour normaliser les lipides sanguins en raison de leurs caractéristiques de combustion lente, qui aident à maintenir les niveaux de sucre dans le sang toujours en bonne santé. Riche en une quantité variée de différents nutriments dont l'amande est un additif populaire au régime rassis de la plupart des gens de la Méditerranée.

La noix du Brésil est également un autre écrou nutritif qui vient avec son propre ensemble d'avantages lorsqu'ils sont consommés avec modération. Remarqué pour son oméga 3 teneur en acide gras, la noix du Brésil est aussi une bonne source de calcium.

La noix de cajou est un autre écrou très populaire qui est souvent consommé comme collation salée. Cependant, il serait beaucoup plus sain produit alimentaire sans ajout de sel, car il est déjà tout un écrou goûteuse lui-même. Dans certaines régions du monde, ces noix sont transformés en huiles.



# Chapitre 5:

*Des viandes maigres*

---

## Synopsis

Les différents types de viandes contribuent généralement à une variété de saveurs; mais le plus sain type est celui avec autant teneur en viande maigre que possible. Son fait incontesté que les viandes qui contiennent une bonne quantité de matières grasses sont un régal culinaire en effet, mais pour des raisons de santé en prenant le temps de comprendre les avantages de consommer les viandes maigres est très sage en effet.



## Viandes

Le processus de sélection devrait être fait avec un peu de connaissances en fonction uniquement sur ce que l'oeil nu perçoit ne suffit pas. En général, les viandes maigres provenant de coupes de boeuf devraient inclure rondes, mandrin, faux-filet et le filet, alors que les coupes de porc ou de l'agneau constitueraient le filet, côtelettes de longe et de la jambe. Les parties les plus maigres des volailles seraient la zone du sein sans la peau.

Bien qu'il existe de nombreuses raisons les gens à éliminer la viande de leur alimentation quotidienne, il n'y a aucune preuve pour montrer que c'est un bon ou mauvais choix ne devrait pas être suivi par tous.

Toutefois, le point important de noter ici est le choix des types de viandes qui rendraient cela signifierait généralement en bonne santé et la consommation de viande avec moindre quantité de teneur en matières grasses. Bien que la viande blanche est nullement dépourvu de teneur en matières grasses, il est beaucoup moins par rapport à teneur en matières grasses que les viandes rouges.

La valeur nutritive de consommer les viandes maigres est assez vaste et arrondie. Les viandes maigres ont une teneur généralement plus élevée et plus pure de protéine qui est un facteur contributif important au progrès structurel et fonctionnel fondamental de chaque subsistance cellulaire et la formation.

Les viandes maigres sont également une bonne source d'acides aminés essentiels en particulier les acides aminés soufrés. Par rapport aux taux digestifs les protéines dans les viandes fonctionnent plus rapidement que celle contenue dans les grains et la gamme de blé entier.

La viande maigre est aussi une bonne source de fer. Parce que la carence en fer est progressive, il est souvent détecté à un stade ultérieur où l'anémie a mis au point.



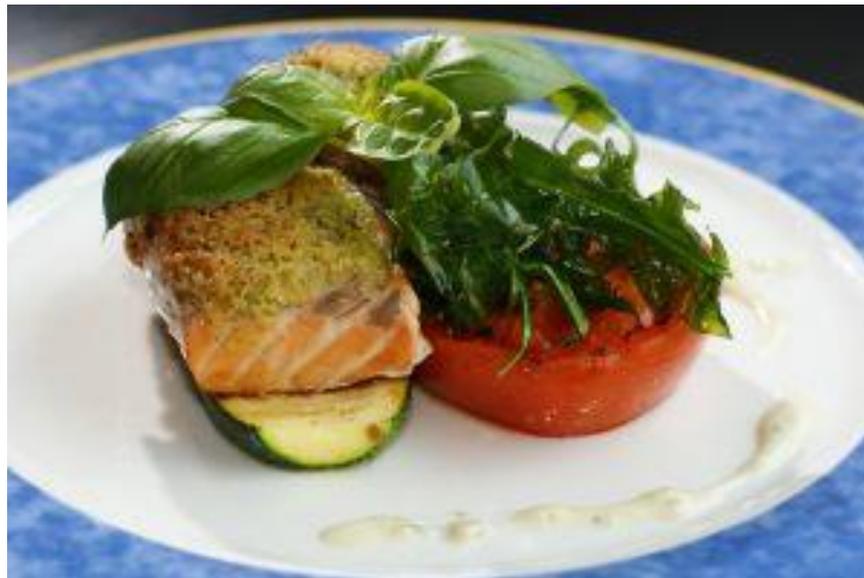
# Chapitre 6:

## *Saumon*

---

### Synopsis

Connu d'abord et avant tout pour la haute oméga 3 contenu la consommation de saumon a ses avantages dans d'autres domaines aussi. Souvent plus regardé est riche d'acides aminés et de protéines qui est bénéfique pour une foule d'autres besoins du corps humain.



## Poisson

Des études récentes ont montré que l'inclusion régulière de saumon dans un régime individuel peut aider à fournir le soutien nécessaire pour le cartilage articulaire plus sain, l'efficacité de l'insuline et le contrôle de l'inflammation des voies digestives.

Bien qu'il y ait toujours présent la peur de l'empoisonnement au mercure, il y a encore des montaisons de saumons qui présentent un risque relativement faible d'être contaminés par ledit mercure. Le saumon pêché à l'état sauvage dans les eaux de l'Alaska est un exemple des niveaux de contamination inférieurs.

Bien que le saumon a longtemps été liée à une bonne source d'acides gras oméga 3, de nouvelles découvertes ont montré que consommant aussi peu que 6 onces trois fois par semaine produit une biodisponibilité unique qui provoque à son tour les membranes des globules rouges pour fonctionner mieux et plus fort.

Ceci ajouté au fait déjà bien établi que la combinaison de soutien de l'EPA et le DHA est excellent pour soutenir les maladies cardiaques en bonne santé; le saumon est en effet une bonne source de nourriture pour l'énergie et le bien-être.

Ce bien-être général est considéré dans le meilleur et plus un meilleur transfert d'informations entre les cellules de l'organisme et aussi une meilleure fonction cérébrale.

Il y a aussi documenté des effets positifs sur la santé cardiovasculaire, le risque a diminué de nombreux problèmes tels que les crises cardiaques, accidents vasculaires cérébraux, l'arythmie cardiaque, l'hypertension artérielle et d'autres deviennent de plus en plus évident.

D'autres domaines qui présentent des signes d'avantages sont l'amélioration de l'humeur générale et cognitions des personnes qui consomment du saumon sur un plan d'alimentation hebdomadaire. Protection des articulations est également un autre avantage évident lorsque le saumon est un ingrédient alimentaire régulier.



# Emballer

Tout ce qui précède lorsqu'il est combiné permet à un individu de jouir de meilleurs niveaux d'énergie sans risque d'effets indésirables ou d'une blessure.

