

Vu à la TV

# TOP Santé

Le n°1 des magazines santé\*

Nouvelle formule!

Médecines douces

## JE FAIS LA PAIX AVEC MON VENTRE

J'adopte l'homéo, les prébiotiques, les huiles essentielles...

Finis les spasmes, le transit paresseux...

Dossier médecine

## TROUBLES URINAIRES

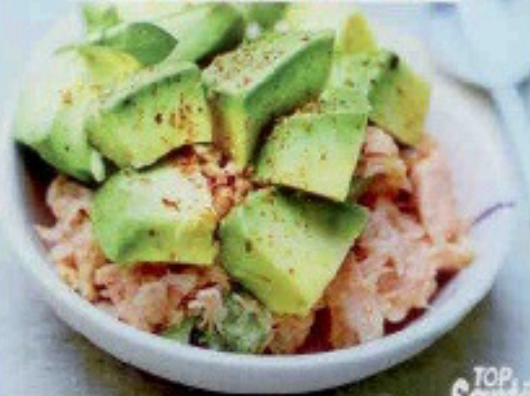
Prévention et traitements... tous les progrès

### MA SANTÉ AU NATUREL

- ✓ Les plantes antidouleur les plus efficaces
- ✓ L'aloé vera... et ma peau est douce
- ✓ 4 façons de guérir une mycose vaginale

EN CADEAU

# 30 RECETTES BRÛLE GRAISSES de saison!



TOP Santé

Avant l'été!

## JE DESTOCKE GRÂCE AUX BONS GRAS!

Les 10 meilleurs aliments gras taille fine!

+ une semaine de menus pour en profiter

MONDADORI FRANCE

www.topsante.com

DIFFUSION NORD OUEST 03 20 00 00 00

DOM: 4,70 € - BEL: 2,90 € - BR: 3,40 € - CH: 4,50 € - CAN: 5,50 € - ESP: 3,00 € - FR: 2,90 € - GR: 3,70 € - IT: 3,50 € - LUX: 2,90 € - MAR: 3,00 € - MEX: 3,00 € - NL: 3,50 € - NOR: 3,50 € - POL: 3,50 € - PRT: 3,50 € - RUS: 3,50 € - SLO: 3,50 € - SWE: 3,50 € - SWI: 3,50 € - TUR: 3,50 €

L 15911 - 321 - F: 2,90 € - RD



# HAPPY DETOX

by **Karéléa**

Découvrez la detox saine et joyeuse avec Happy Détox de Karéléa. Un maximum de super aliments bio et naturels pour se purifier et se sentir mieux.

En vente au rayon diététique  
Grandes surfaces

SILHOUETTE, VITALITÉ OU SUPER DÉTOX

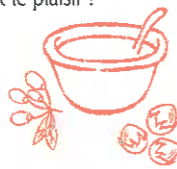


Happy Céréales petit déj

**ACTION : DÉTOX VITALITÉ**

**COMPOSITION :** De l'avoine, mon alliée detox par excellence, avec du pollen, des amandes et de la noix de coco toastée, pour le peps et le plaisir !

**BÉNÉFICE :** Je démarre la journée détoxifiée et pleine d'énergie.



Happy Soupe

**ACTION : SUPER DÉTOX**

**COMPOSITION :** Des légumes verts et des super aliments, pissenlit, fenouil et artichaut pour drainer et se détoxifier.

**BÉNÉFICE :** Je déjeune léger et fais le plein de vitalité !



Happy Boissons et Smoothies

**ACTION : SUPER DÉTOX**

**COMPOSITION :** Des plantes, des fruits et des légumes vitaminés aux super pouvoirs detox !

**BÉNÉFICE :** Je fais une pause detox ultra complète, et 100 % plaisir.

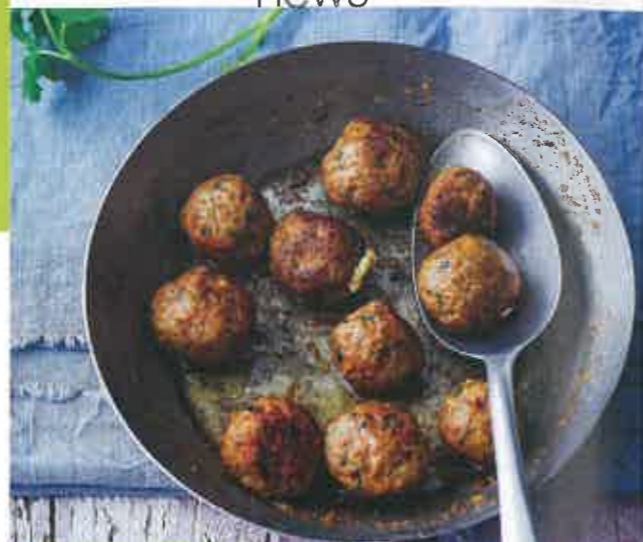


Commande en ligne sur [leanatureboutique.com](http://leanatureboutique.com)

[www.karelelea.FR](http://www.karelelea.FR)

## NUTRITION

news



Tendance!

### AVEC LES BOULETTES ON VOIT DU PAYS!

Porc, bœuf, veau, poissons, légumes secs, soja : tout se décline en boulettes! « Meatballs » aux États-Unis, « polpette » en Italie, « köfte » en Turquie, « falafels » au Liban... Des restaurants en font leur recette phare, comme Boulettes, Bill the Butcher ou Balls à Paris. Chez soi, on les prépare avec des morceaux de viande maigre et des légumes râpés, on les fait cuire au four ou à la poêle. Et on s'inspire des livres sur le sujet : « Tout haché », éd. Hachette Pratique; « Les boulettes, dix façons de les préparer », éd. de l'Épure...

### Chocolat 100 % sans sucre

On apprécie ce chocolat sans sucre ajouté à base d'une fève particulière de cacao, la Piura Blanco, qui offre une saveur délicate et peu amère. À croquer sous forme de « cassés de chocolat », bio et pur cacao. **100 % noir, Belvas, 4,99 € le sachet de 80 g. Les Nouveaux Robinson et Bio génération ou sur [www.chocolaterie-belvas.be](http://www.chocolaterie-belvas.be).**



### On découvre et on adopte l'açaï

D'origine amazonienne, cette petite baie offre une saveur de fruits rouges mâtinée de cacao. Elle se décline ici en boissons fruitées, bio et riches en fibres, associées à du guarana énergisant ou de la grenade antioxydante. Et elle est produite sans engrais ni pesticide, dans une logique de préservation des zones de cueillettes et des producteurs. **Boissons à l'açaï, Nossa! 1,90 € la bouteille de 25 cl. Grandes surfaces.**



CAROLE GARNIER

### Côté vinaigrettes

#### Sans huile

Élaborées par le chef Marc Veyrat, ces sauces bio apportent presque six fois moins de calories que des vinaigrettes traditionnelles. Leur secret : l'absence d'huile, remplacée par de la gomme d'acacia pour l'onctuosité. Existe en version nature, à la moutarde, balsamique, citron-basilic et échalote-ciboulette. **Sauce salade bio sans huile, Le Jardin d'Orante, 4,20 € les 50 cl. Grandes surfaces.**

#### Duos exotiques

Des saveurs classiques (olive-basilic) idéales dans les recettes estivales à base de tomates ou de légumes grillés. Ou plus originales, comme les alliances coco-mangue, top sur des salades aux fruits de mer, sésame-soja ou avocat-olive, parfaites pour les légumes et dans les recettes asiatiques, ou encore noisette-framboise, avec des salades vertes. **La Vinaigrette, La Tourangelle, 3,20 € environ les 25 cl. Grandes surfaces.**

#### Créations bio

Imaginées par Valérie Cupillard, créatrice culinaire bio, ces recettes associent huiles bio et ingrédients santé (thym et ail antibactériens, curcuma et gingembre anti-inflammatoires...). Existe en trois versions : balsamique-tomates séchées-thym, ail-paprika-moutarde à l'ancienne et gingembre-curcuma-citron. **Les assaisonnements, Quintesens, 5,49 € les 36 cl. Magasins bio et épiceries fines.**



### C'est la santé Filtrer, oui mais bien!

Environ 20 % des foyers français utiliseraient des carafes pour filtrer l'eau du robinet. Mais l'Anses (agence de sécurité sanitaire) remet en cause leur efficacité, surtout si on ne respecte pas les règles de bon usage : nettoyer régulièrement sa carafe en intégralité, remplacer la cartouche tous les mois et consommer l'eau filtrée dans les 24 heures. En sachant que cette eau ne devient pas potable si elle ne l'était pas et qu'elle ne convient pas aux nourrissons. Enfin, attention à certaines carafes vendues sur Internet, non conformes aux normes européennes.



LÉA NATURE

Jardin  
BiO

Jardin BiO 100% SANS HUILE DE PALME pour des forêts préservées et une vie animale protégée. Un vrai régal à croquer, tartiner et savourer.



### Pâte à tartiner Chocolat Noisette

Le goût unique des noisettes torréfiées et du véritable chocolat pour un moment de douceur partagé. Existe aussi au Chocolat noir, Sans lactose ou avec 35 % de noisettes.



### Fourrés Chocolat

Le fondant d'un délicieux fourrage chocolat entouré de deux biscuits croustillants, au blé complet bio, pour le bonheur des petits et des grands ! **Garanti sans lactose.**



### Palmier pur beurre

Le goût authentique d'un feuilleté pur beurre au sucre de canne bio, délicatement doré, pour un moment de gourmandise assurée.

Aux origines du Goût



Retrouvez plus d'infos sur [www.jardinbio.fr](http://www.jardinbio.fr)