

De façon inhabituelle, ReVIVRE Ile-de-France vous propose du son d'avoine.



Le son d'avoine est un complément alimentaire riche en fibres

Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, ce produit est, aujourd'hui, reconnu pour favoriser naturellement une restriction calorique et donc une régulation ou réduction du poids. En effet, la consommation de ces fibres génère une sensation de satiété plus rapide. Mais si vous souhaitez perdre du poids, le conseil d'un médecin ou d'un nutritionniste reste fortement conseillé.

Le son d'avoine s'utilise de multiples façons. Il peut être saupoudré dans un yaourt, une compote, sur vos soupes et potages ...

Il peut également être ajouté à la pâte à pain, à gâteau, à biscuits, à tarte ou dans vos préparations de galettes végétales.



### Mise en garde et précautions à prendre

Il ne faut en aucun cas consommer **plus de 2 cuillères à soupe/jour** de son d'avoine.

Répartir la consommation au cours de la journée pour ne pas tout absorber lors du même repas. Contenant énormément de fibres, une certaine adaptation de l'organisme peut être nécessaire et commencer par 1 cuillère à soupe/jour les premiers jours.

Les doses recommandées restent les mêmes lorsque l'on cuisine le son d'avoine. Si par exemple une recette nécessite 8 cuillères de son d'avoine, le plat fera 4 jours pour une personne seule, 2 jours pour deux personnes, etc..

En outre, le son d'avoine a un fort pouvoir absorbant. Si vous consommez des médicaments, sachez qu'il ne faut en aucun cas les prendre en même temps que le son d'avoine car leur absorption en serait modifiée.