



**CENTRE LUCIE NOLET**  
Éveil en santé globale  
5-3044, Rue des Châtelets, G1V 2K2  
Québec, QC, Canada  
Tel Québec : 1 418 657 5455  
[centrelucienolet@gmail.com](mailto:centrelucienolet@gmail.com)  
[centrelucienolet.net](http://centrelucienolet.net)

## Programme Alimentation et nutrition consciente

Présentation d'une transition graduelle vers une alimentation santé :

Les fruits et les légumes les plus traités

12 points importants à propos des enzymes

Les acides aminés

Présentation du Millet avec des recettes

Présentation du Quinoa

De chez Gerson, j'ai retenu...

Recherche sur les dysfonctionnements du corps selon Gerson

Menu typique d'une journée à l'institut Gerson

La soupe Gerson (Recette)

Les vinaigrettes et condiments (Recettes)

L'Avoine

De l'Institut Hippocrate, j'ai retenu...

Temps de trempage des graines

Smoothies (Recettes)

De mes cours de nutrition consciente (Recettes)

Trois graines importantes : Chanvre - Lin – Chia

Recettes à élaborer en cours

Croustilles aux légumes vivants