



Parution dans le *Journal des Citoyens*, mars 2013.

Astuces nutritionnelles et plaisir santé.

Par Danielle Larocque

En ce mois de la nutrition 2013, je vous invite à cuisiner des mets nutritifs à partir d'aliments sains.

Quelques principes et astuces :

Varier la composition des menus. Varier c'est s'assurer d'obtenir les nutriments, vitamines, minéraux... divers dont l'organisme a besoin pour bien fonctionner. Par exemple, le sélénium contribue à protéger nos cellules car il devient un antioxydant en se combinant aux protéines. Ce minéral se retrouve entre autres dans les noix du Brésil, les grains entiers....

Varier la source de vos protéines. Variez vos sources de viande, évitez les charcuteries remplies d'agents de conservations, mangez poissons, noix, et légumineuses (pois verts, pois chiches, lentilles...). Les petites lentilles orangées se cuisent en un temps record sans besoin d'être trempées la veille.

Manger équilibré. Une portion de viande ne devrait pas excéder la grandeur de votre paume de main. Mais celle des légumes devrait être plus grande, au moins le double.

Stabiliser votre taux de sucre (glucide) dans le sang. Choisissez des pains, farines et céréales à grains entiers plutôt que blancs et raffinés. Mangez des protéines avec vos pâtes. Évitez les desserts.

Acheter frais, cuisiner et congeler. Ainsi vous contrôlerez la qualité des ingrédients de vos recettes et vous en aurez sous la main le soir venu après une journée de travail. Ce n'est plus un secret de Polichinelle, les plats préparés par l'industrie sont souvent trop salés, trop gras et trop sucrés.

Lire les étiquettes. Calculer aussi. Combien de rations de sel, de sucre et de lipides (gras) sont présentes dans votre dernier plat acheté tout préparé? Cela va généralement bien au-delà de la mesure (% des nutriments) donnée pour une ration.

Remplacer le sel. Pour des plats savoureux, les herbes fraîches ou séchées et les épices sont une alternative au sel que nous consommons en trop grande quantité. Qui dit sel dit action sur la pression artérielle. Essayez cette recette faible en sel : goberge en petits morceaux, une échalote coupée finement, des feuilles de bébé épinards ciselées finement, le tout enrobée d'une touche de mayonnaise mélangée à du yogourt nature et de l'huile d'olive; saupoudrez de poivre et de cumin en poudre. Déposez le mélange sur un demi avocat évidé de son noyau. Savourez en laissant les saveurs éclore dans votre bouche.

Boire de l'eau. C'est le breuvage qui étanche le mieux la soif.

Acheter et manger des fruits et légumes frais et vigoureux. Votre vitalité dépend entre autre de la vitalité de ce que vous mangez.

Préserver la fraîcheur de vos achats. Par exemple pour les laitues, humectez le sac ou le bac dans lequel vous les renfermerez hermétiquement. Congelez immédiatement vos portions de légumes en surplus. Vous pouvez préparer votre macédoine à congeler, que vous lancerez dans votre bouillon pour une soupe-repas vite faite, bien faite.

En savoir plus. Consultez une nutritionniste, une diététiste.

Pour conclure, amusez-vous à trouver les mots dans la grille ci-dessous.

Eau -Protéine – Lin – Grain- Sucre- Épice- Sélénium- Glucide- Varier – Pois- Noix, Sel, Séché -Viande

P	R	O	T	E	I	N	E	T	A	V
I	V	R	A	I	C	O	P	U	L	I
N	I	V	L	E	L	I	N	E	V	A
G	R	A	I	N	A	X	V	S	E	N
L	O	R	T	B	R	U	S	E	R	D
U	J	I	O	R	D	S	U	C	R	E
C	A	E	P	I	C	E	C	H	S	A
I	R	R	O	P	U	L	L	E	H	U
D	O	U	I	T	O	M	A	X	A	S
E	T	X	S	E	L	E	N	I	U	M

Pour lire toutes les chroniques ou connaître mes services, consultez : www.expressionsante.com

Pour toutes autres questions :

Danielle Larocque, kinésiologue, auteure, formatrice et conférencière
info@expressionsante.com