

clin d'oeil

NUMERO 134
JUN 2006

Today



Cinq par jour ...

- pour une bonne hygiène de vie !
- pour contribuer à une alimentation équilibrée !
- pour croquer la vie à pleine dents !

Cinq portions de fruits et de légumes par jour, c'est ce que préconisent les experts, mais connaissez-vous les vertus nutritionnelles des légumes les plus consommés ?

Voici notre sélection des légumes !



Notre Sélection de Légumes

BROCOLI



CAROTTE



POIVRON



Calories 56 (un bol, cuits)

Glucides 12 g

Protéines 4 g

Fibres 5,2 g

Nutriments Principaux

Apportent 44mg de vitamine C pour 100g (bouillis).
Contiennent également de la vitamine A, E et B, du fer, du bêta-carotène et de l'acide folique, du magnésium, du calcium, du phosphore, du potassium et du zinc.

Observations et conseils

- Les Brocolis appartiennent à la famille des Brassicacées tout comme le chou vert frisé, le chou fleur, les choux de Bruxelles et le Pak Choi.
- Cuisson à la vapeur pendant cinq minutes, à l'eau pendant quatre minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres (si vous les cuisez trop longtemps ils perdront leur superbe couleur verte). Utilisez l'eau de cuisson dans une sauce, ou bien laissez-la refroidir et buvez-la, elle contient des nutriments précieux.

Conservation

Au réfrigérateur dans des sachets en plastique.

Comment en Consommer Plus

- Coupez-les en fines lamelles et ajoutez-les crus à vos salades, avec du chou fleur, des carottes, du poivron, des pois gourmands, des tomates et une sauce de votre choix.
- Pour vous faire un petit plaisir, saupoudrez vos brocolis cuits de fromage rapé ou d'une sauce béchamel.
- Soupe de brocolis légère : Coupez et saisissez un oignon ou un poireau, passez à la vapeur une tête de brocoli, mixez et ajoutez du bouillon de légumes jusqu'à obtenir la consistance désirée. Réchauffez et servez.
- Découpez-les en petites bouchées et mangez-les avec des morceaux de carottes et de poivrons trempés dans des sauces épicées. Ajoutez-en dans vos poêlées, vos flans, vos soufflés... Essayez la soupe aux brocolis et fromage bleu... un vrai régal !

Calories 55 (un bol, cuites)

Glucides 13 g

Protéines 2 g

Fibres 4,7 g

Nutriments Principaux

Une carotte crue couvre les besoins d'une journée en Vitamine A ! Elle contient également de la Vitamine E, du calcium, du potassium, du fer et du zinc.

Observations et conseils

- Originaires d'Afghanistan, les carottes sont des herbes bisannuelles de la famille du persil.
- Les carottes libèrent deux fois plus de carotène lorsqu'elles sont cuites que consommées crues.
- Riches en provitamine A (également connue sous le nom de bêta-carotène, un nutriment antioxydant précieux qui donne leur couleur aux fruits et légumes colorés).
- Préférez les petites carottes fines, frottez-les ou lavez-les plutôt que de les éplucher car la plupart des nutriments se trouvent dans la peau ou juste en dessous.

Conservation

A l'air libre dans le bac à salade de votre réfrigérateur.

Comment en consommer plus

- Essayez la recette du gâteau à la carotte et au gingembre – un vrai délice !
- Remplace idéalement les chips lors des encas. Découpez-les en julienne et grignotez en toute liberté !
- Vous pouvez les tremper dans des sauces.
- Râpez-les dans un sandwich avec du fromage.
- Cuisez-les à l'eau avec des pommes de terre et écrasez le tout en purée ! Elles ajouteront de la couleur et du goût.
- Préférez les petites carottes et mixez-les avec une orange et du gingembre pour en faire un cocktail, ou un jus et savourez ce délice.

Calories 32 (un bol, cuits)

Glucides 8 g

Protéines 1 g

Fibres 2,1 g

Nutriments Principaux

Apportent 140mg de Vitamine C pour 50g de poivron cru, ainsi que du bêta-carotène, de l'acide folique, du calcium, de la vitamine E et de la vitamine B.

Observations et conseils

- Originaires d'Amérique du Sud.
- Faites-les rôtir lentement au four pendant quatre heures puis découpez-les en quarts. Placez-les dans des bocaux stérilisés et recouvrez d'huile d'olive. Vous pourrez les conserver au réfrigérateur pendant six mois.

Conservation

A l'air libre dans le bac à salade de votre réfrigérateur.

Comment en consommer plus

- Le poivron peut tout à fait remplacer un fruit lors de vos collations.
- Découpez le haut du poivron, épépinez et farcissez de riz ou de légumes et passez au four.
- Verser un filet d'huile d'olive et des herbes aromatiques sur la préparation et passez au grill ou au four.
- Découpez en tranches fines et utilisez à la place des chips avec une sauce.
- Découpez en lamelles et ajoutez à votre salade préférée.
- Découpez en dés et ajoutez-les à vos sandwiches (délicieux avec de la viande froide).
- Des dés de poivrons mixés peuvent facilement remplacer une garniture de pizza.

TOMATE



OIGNON



Calories 26 (pour une tomate de taille moyenne, consommée crue)

Glucides 6 g

Protéines 1 g

Fibres 1,4 g

Nutriments Principaux

Contiennent du lycopène (un caroténoïde) (les tomates cuites sont plus riches en lycopène). Contiennent également du bêta-carotène, de la vitamine E et B, du phosphore, du zinc et du potassium.

Observations et conseils

- Originaire des Andes en Amérique du Sud. Tout comme les pommes de terre, les poivrons et les aubergines, les tomates appartiennent à la famille des solanacées.
- Placez-les dans un sac en papier pour accélérer le mûrissement.
- Les tomates en conserve font partie des rares légumes à conserver certains de leurs nutriments pendant le processus de mise en conserve.
- Faciles à cultiver, les tomates de jardin sont meilleures en goût et apportent plus de nutriments ... lancez-vous !

Conservation

A l'air libre dans le bac à salade de votre réfrigérateur.

Comment en consommer plus

- C'est un en-cas parfait en termes de nutrition. Emportez des tomates cerises au bureau.
- Découpez-les en dés et servez-les sur un toast chaud.
- Découpez-les en rondelles et ajoutez-les à vos sandwichs, salades, poêlées.
- Mixez-les avec un cocktail de fruit, ou en jus et savourez.
- Essayez de préparer votre propre sauce tomate épicée.

Calories 41 (pour un oignon de taille moyenne, cuits)

Glucides 10 g

Protéines 1 g

Fibres 1,3 g

Nutriments Principaux

Contient de la quercétine (un flavonoïde anti-inflammatoire) et des composés du soufre. Ils contiennent également de la vitamine C, de la vitamine A, du soufre, du sélénium et du fer.

Observations et conseils

- Ils font partie de la famille des Alliacées, tout comme la ciboulette, les échalotes, les poireaux et l'ail.
- Les oignons sont des antibiotiques naturels puissants. Si vous avez mal à la gorge, essayez de mâcher un morceau d'oignon cru !
- Mangez du persil frais en même temps que l'oignon pour garder l'haleine fraîche !
- Les oignons rouges sont les plus riches en flavonoïdes.
- Les flavonoïdes sont des nutriments végétaux que l'on trouve dans les fruits et légumes tout comme la vitamine C.
- Pour soulager une piqûre d'insecte, placez une rondelle d'oignon dessus.

Conservation

Dans un endroit frais et aéré.

Comment en consommer plus

- Découpez deux oignons en rondelles, et placez une rondelle entre de fines lamelles de pomme de terre crue – cuisez lentement au four... et recouvrez de fromage !
- Découpez en dés puis ajoutez-les à l'eau de cuisson du riz pour donner plus de goût (et de couleur dans le cas d'un oignon rouge).
- Découpez en fine lamelle, passez au pinceau imbibé d'huile et passez au grill avec des tomates et des champignons en garniture sur un toast !
- Essayez la salade d'oignon rouge, orange et olive.
- Vous pouvez également préparer une soupe à l'oignon, de l'oignon grillé, une purée d'oignon... les possibilités sont nombreuses !

Veillez à ce que les fruits et légumes que vous consommez soient aussi frais que possible !

Découpe : préparez et consommez les produits frais le plus rapidement possible après les avoir découpés. Une fois que l'oxygène traverse la couche protectrice, l'oxydation vient altérer votre produit frais, réduisant ainsi son potentiel nutritif.

Cuisson : le mot-clé est douceur ! La cuisson optimale est la suivante : à la vapeur pendant un temps minimum avec un minimum d'eau. Les légumes sont ainsi croquants et toujours très sains.

Donner plus de goût : si vous utilisez une huile pour la cuisson ou l'assaisonnement, mesurez la quantité à l'aide d'une cuillère à soupe. Pensez aux herbes aromatiques, au jus de citron, aux épices ou encore aux bouillons cube pour relever le goût de vos plats.

Pensez à la couleur lorsque vous préparez un repas. Plus vous y mettez de couleur, plus votre repas est équilibré et plus vous serez en forme...

Choisissez un complément alimentaire de qualité, riche en vitamines et minéraux :
Formula 2 – Complexe Multivitaminé et RoseOx™, un complément alimentaire antioxydant.



Vous vous posez des questions sur la valeur nutritionnelle des produits frais que vous consommez ?

Les méthodes actuelles de culture utilisent bon nombre de produits chimiques pour accélérer la croissance des produits dans un sol surexploité. Ces produits sont souvent récoltés trop tôt, mûris artificiellement et longtemps stockés avant d'être transportés à l'autre bout de la planète. Il n'est pas très surprenant de constater que ces méthodes dégradent les nutriments ! La cuisson réduit plus encore la valeur nutritionnelle de ces fruits et légumes. Il est donc important de vouloir intégrer un complément nutritionnel riche en vitamines et minéraux à votre alimentation : Formula 2 – Complexe Multivitaminé. **Réf. 3122**

Les légumes vous rebutent ?

Si vous luttez péniblement pour atteindre les cinq portions de fruits et légumes quotidiennes, vous manquerez probablement de certains nutriments essentiels. En parallèle avec la Formula 2 – Complexe Multivitaminé, complétez votre alimentation avec RoseOx™ conçu pour vous aider à lutter contre les effets des radicaux libres, sous forme de tablettes très pratiques. **Réf. 0139**



Images non contractuelles – les produits présentés sur cette page varient selon les pays.

Votre Programme Bien-être commence AUJOURD'HUI !

Vous serez ravi :

- des produits fantastiques aux standards scientifiques avancés
- un service personnalisé et chaleureux
- notre garantie « Satisfait sous 30 jours ou remboursé »

Contactez votre Distributeur !

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

Issue 134 – Insert
French
#5921-SZFR-34