

# clin d'oeil

NUMERO 133  
MAI 2006

**Today**



## Cinq par jour ...

**pour une bonne hygiène de vie !**

**pour contribuer à une alimentation équilibrée !**

**pour croquer la vie à pleines dents !**

Cinq portions de fruits et de légumes par jour, c'est ce que préconisent les experts, mais connaissez-vous les fruits qui offrent le plus de nutriments et de variété ?



# Les Cinq Meilleurs Fruits

## POMME



## BANANE



## FRAISE



<b>Calories</b>	80 (pour une pomme de taille moyenne, consommée crue)
<b>Glucides</b>	21g
<b>Protéines</b>	0,3g
<b>Fibres</b>	3,7g

### Nutriments principaux

La Quercertine (un flavonol) dont les propriétés anti-inflammatoires sont reconnues et qui contient du bêta-carotène, de l'acide folique, du calcium, du magnésium, du potassium et du soufre.

### Observations et conseils

- Saviez-vous qu'il existe plus de 7000 variétés de pommes dans le monde ?
- Lavez-les toujours avant de les consommer pour débarrasser la peau des divers produits chimiques.
- Elles sont plus nutritives si consommées crues et avec la peau qui contient la majeure partie des fibres.
- Si vous les utilisez en salade, une fois coupées, arrosez-les d'un jus de citron pour retarder l'oxydation et la coloration brune.
- Les pommes mûres consommées crues peuvent faire office de laxatif. Vertes et cuites elles peuvent aider à combattre une diarrhée.

### Conservation

Au réfrigérateur dans des sachets en plastique aéré.

### Comment en consommer plus

- En lamelles dans vos céréales au petit-déjeuner, en salades de fruits. Elles sont délicieuses cuites à la vapeur ou rôties, dans les pâtisseries, les tartes aux fruits et les cakes. Essayez une compote de pomme pour accompagner un rôti de porc ou encore un sandwich pomme-fromage.
- La pomme aide à digérer les excès de protéines et les aliments riches et gras.
- Ajoutez une pomme découpée en lamelles lors de la cuisson du chou (rouge ou vert) pour réduire les ballonnements lors de la digestion.
- Un cocktail de fruits quotidien pour croquer la vie à pleines dents ... surtout s'il contient une pomme !

<b>Calories</b>	105 (pour une banane de taille moyenne, consommée crue)
<b>Glucides</b>	28g
<b>Protéines</b>	1g
<b>Fibres</b>	2,8g

### Nutriments principaux

Potassium, calcium, magnésium, soufre, vitamines C, B3, B6, bêta-carotène, acide folique, zinc et fer.

### Observations et conseils

- Les bananes trouvent leur origine en Asie du Sud-Est. Elles ont ensuite été introduites en Afrique par les commerçants arabes.
- Soulagent le système digestif et équilibrent les fonctions digestives.
- C'est un fruit idéal à manger sur le pouce. Il suffit de peler et de manger ! C'est un en-cas peu encombrant et préemballé.
- En Afrique, en Inde et en Amérique du Sud, les bananes vertes (plantains) constituent la base de l'alimentation. Elles sont consommées bouillies, frites ou rôties, comme les pommes de terre.

### Conservation

Hors de leur emballage à température ambiante dans un endroit frais et aéré.

### Comment en Consommer Plus

- Essayez le sandwich à la banane écrasée, très nutritif.
- En lamelles dans vos céréales au petit-déjeuner, en salades de fruits.
- Elles sont délicieuses cuites en papillotes ou comme ingrédient dans un cake ou une pâte à pain.
- Ajoutez-en à votre cocktail de fruits pour l'épaissir.
- Essayez les escalopes de poulet farcies à la banane et au bacon – c'est absolument délicieux !
- Emportez une banane avec vous en salle de gym. Après un entraînement intense, c'est un aliment idéal pour récupérer.

<b>Calories</b>	43 (pour une fraise de taille moyenne, consommée crue)
<b>Glucides</b>	10g
<b>Protéines</b>	1g
<b>Fibres</b>	3,3g

### Nutriments principaux

Vitamine C, acide folique, bêta-carotène, acide ellagique (antioxydant puissant), calcium, magnésium, potassium, soufre.

### Observations et conseils

- Les herboristes considèrent les fraises comme des tonifiants pour le foie.
- Écrasées en bouillie, les fraises crues sont un excellent traitement d'urgence contre les coups de soleil.
- Nettoyez-les bien avant de les consommer afin d'éliminer toute trace de produit chimique et préférez les fraises biologiques et de saison car elles ont tendance à absorber les produits chimiques plus facilement que les autres fruits. Idéalement, faites-les pousser vous-même !
- Partez à la cueillette des fraises, faites des réserves et congelez le surplus.
- Elles sont parfaites pour donner un peu de couleur aux salades.

### Conservation

Couvrez et conservez au réfrigérateur dans le bac à légumes.

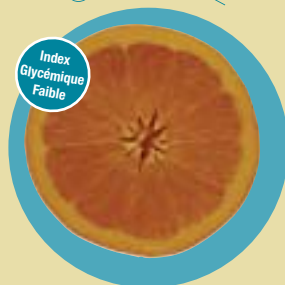
### Comment en consommer plus

- En morceaux dans vos céréales au petit-déjeuner, en salades de fruits.
- Emportez des fraises au bureau pour profiter d'un petit en-cas sans culpabiliser en milieu d'après-midi.
- Délicieuses dans des tartes ou du pain.
- Préparez votre propre confiture à surgeler. Écrasez des fraises fraîches et placez la purée dans de petits récipients pour les surgeler. Sortez deux heures avant utilisation, et versez sur des boules de glace.

## KIWI



## ORANGE



<b>Calories</b>	40 calories (pour un fruit de taille moyenne)
<b>Glucides</b>	12g
<b>Protéines</b>	1g
<b>Fibres</b>	2,6g

### Nutriments principaux

Les kiwis contiennent plus de vitamine C que les oranges et autant de vitamine E que les avocats. Ils contiennent également du bêta-carotène, du calcium, du magnésium, du phosphore, du potassium, du soufre et la lutéine (un antioxydant puissant connu pour son action protectrice contre la dégénérescence maculaire).

### Observations et conseils

- Les kiwis sont originaires de Chine, d'où ils tirent leur autre appellation, Groseille de Chine.
- Les kiwis contiennent une enzyme qui facilite leur digestion. Essayez de faire mariner la viande dans du kiwi écrasé pour l'attendrir.
- Vous pouvez utiliser un économe pour retirer la peau.

### Conservation

Sortis de leur emballage dans le compartiment à légumes de votre réfrigérateur. Si vous voulez qu'ils mûrissent plus rapidement, conservez-les dans un sac plastique fermé avec une pomme, une poire ou une banane.

### Comment en consommer plus

- En rondelles dans vos céréales au petit-déjeuner, en salades de fruits.
- Confiture de kiwi à surgeler – écrasez puis surgélez (comme pour les fraises).
- Un en-cas pratique, facile à transporter. Il suffit de le couper en deux et de le déguster à la petite cuillère (comme un avocat).
- Coupés en fines rondelles, ils décorent joliment les salades.

<b>Calories</b>	62 (pour un fruit de gros calibre, consommé cru)
<b>Glucides</b>	15g
<b>Protéines</b>	1g
<b>Fibres</b>	3,1g

### Nutriments principaux

Une orange apporte 70mg de vitamine C, c'est-à-dire plus que l'apport journalier recommandé. Elle contient également de l'héspéridine, un antioxydant anti-inflammatoire encore plus puissant que la vitamine C et qui a fait ses preuves dans la réduction du cholestérol.

### Observations et conseils

- Les oranges trouvent leur origine en Chine. Elles ont ensuite été introduites en Espagne par les commerçants arabes.
- Choisissez des oranges bien lourdes par rapport à leur calibre.
- Les oranges stimulent la digestion et sont réputées pour leurs effets apaisants sur la constipation. Pour profiter au maximum de leur valeur nutritionnelle, épluchez-les puis consommez-les crues.
- Les zestes d'oranges font de jolies décorations sur les salades ou pour garnir une viande (frottez-les avant pour éliminer les traces de produits chimiques et la cire).

### Conservation

Au réfrigérateur, non emballées.

### Comment en consommer plus

- En quartiers dans vos céréales au petit-déjeuner, en salades de fruits.
- Préparez une orange pressée, à la centrifugeuse plutôt qu'avec un presse-agrumes pour conserver les fibres et buvez immédiatement pour profiter de tous les bienfaits nutritionnels. Si vous voulez économiser du temps, préparez une bonne quantité de jus d'oranges et congelez le surplus.
- Faites votre propre marmelade ou votre gelée d'orange, ou encore votre propre orangeade.
- Pour qu'un poulet ou un canard reste tendre, farcissez-le avec de l'orange.

## Ingrédients pour un cocktail de fruits :

### Cocktail Pomme Surprise

<i>1/2</i> cuillère à café de cannelle en poudre	
1 pomme	80kcal
1 banane de taille moyenne	105kcal
2 figues mûres	70kcal

### Cocktail Banane Bleue

1 banane de taille moyenne	105kcal
200g de myrtilles	70kcal
3 dates dénoyautées	60kcal

### Cocktail Crépuscule de Fraises

200g de fraises	43kcal
2 pêches mûres	100kcal
1 mangue de taille moyenne	135kcal

### Cocktail de Kiwi

2 kiwis pelés	72kcal
Les zestes d'un citron	9kcal
200g de raisin blanc sans pépins	56kcal

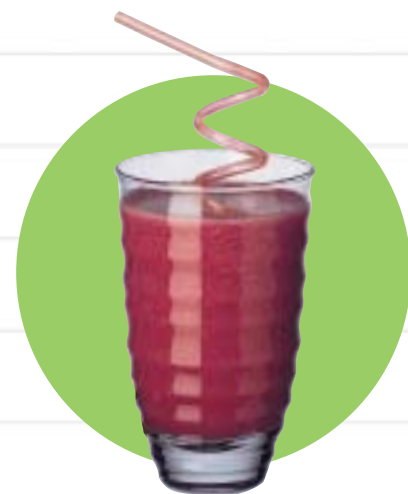
### Cocktail Orange Exotique

2 oranges pelées	90kcal
1 rondelle d'ananas (110g)	42kcal
3 abricots mûrs	70kcal

Ajoutez de l'eau, du lait ou du yaourt

selon vos préférences :

150g de Yaourt Bio	120kcal
250ml de lait demi-écrémé	125kcal



Les chiffres indiqués sont approximatifs.

La valeur nutritionnelle des fruits dépend de leur taille, de leur variété, et de la façon dont ils sont cultivés, transportés, conservés et cuits. Frais, de saison et cultivés biologiquement, c'est le meilleur choix que vous puissiez faire.



### Les antioxydants aident à neutraliser l'action des radicaux libres !

RoseOx™ est un complément alimentaire antioxydant à base de plantes qui permet de refaire le plein de nutriments précieux. Réf. 0139

### Un encas croquant riche en fibres

La quantité quotidienne de fibres recommandée par les experts en nutrition est comprise entre 25 et 30 g. Les fruits et légumes en constituent une des principales sources. Si vous voulez augmenter votre apport de fibres, essayez le Graines de Soja Grillées. Les graines de soja nutritives sont grillées et parsemées de sel à faible teneur en sodium et riches en fibres. Chaque sachet contient 6,2 g de fibres. Réf. 0048



Ne manquez pas notre rubrique sur les cinq meilleurs légumes dans l'encart 'clin d'œil' du mois prochain !

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 133 – Insert  
French  
#5921-SZFR-33