

POURQUOI METTRE LA PASTÈQUE AU MENU?

✔ PARCE QUE :

- C'est peut-être le fruit le plus désaltérant que la nature ait créé.
- On peut la préparer en beignets frits ou la passer au gril avant de la servir.

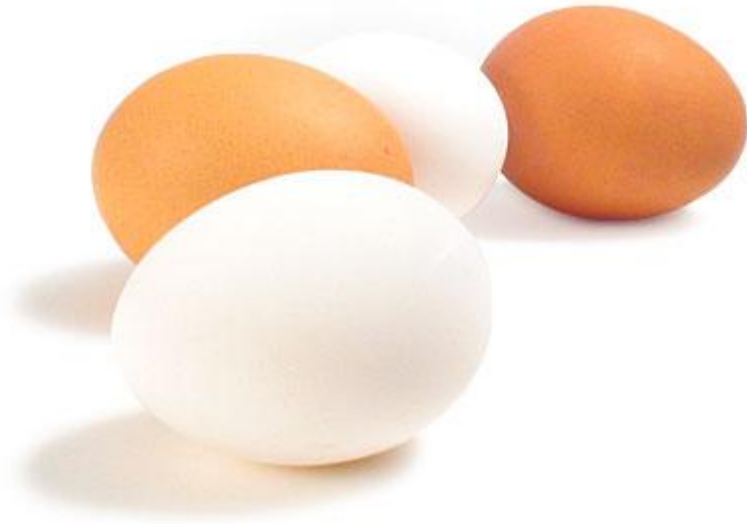
✔ ET SURTOUT :

- C'est l'une des meilleures sources de lycopène, un caroténoïde qu'on dit protecteur, notamment pour la prostate.
- Elle fournit de la vitamine C.



Le **hoki** (*Macruronus novaezelandiae*) ou **merlu à longue queue** est une [espèce](#) de [poisson](#) de forme allongée qui vit dans les eaux du sud du [Pacifique](#) par des profondeurs allant de 200 à 1 000 mètres. Sa longueur varie de 60 à 120 cm. Les différentes espèces de hoki, toutes originaires du Pacifique Sud, sont pêchées au large des côtes [chiliennes](#), de [Nouvelle-Zélande](#) ou d'[Australie](#).





Oeuf, es-tu frais? Pour savoir si un oeuf est frais, on le place dans un bol d'eau. Comme l'oeuf frais n'a qu'une petite poche d'air, il coule au fond. Quand l'oeuf est plus âgé, sa poche d'air est plus importante et il flotte, le gros bout tourné vers le haut.

La betterave se décline en plusieurs variétés : rouges, jaunes et blanches. La **betterave rouge**, la plus connue, a une couleur si prononcée qu'on en fait des colorants en industrie. La **betterave blanche** est notamment utilisée pour la fabrication de sucre; on la nomme d'ailleurs « **betterave à sucre** ».



L'ananas : plusieurs fruits en un seul

Botaniquement parlant, l'ananas n'est pas un fruit, mais une multitude de baies qui se sont formées après la fusion des fleurs sur l'épi. Chacun des « yeux » ou renflements de l'écorce constitue une baie, donc un fruit.



POURQUOI METTRE LE FROMAGE AU MENU?

✔ PARCE QUE :

- Avec quelques morceaux de fruits et des cerneaux de noix, il constitue un excellent encas.
- Frais, demi-ferme ou ferme, il rehausse autant les salades que les plats cuits.
- Le plus maigre convient parfaitement aux régimes hypocaloriques.

✔ ET SURTOUT :

- Les fromages sont d'excellentes sources de phosphore et de calcium, qui jouent un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des dents et des os.

Choisir son melon. Vaut mieux s'y faire : choisir un bon melon reste une affaire de chance... Bien que les fruits des nouvelles variétés soient plus uniformes, certains sont plus sucrés que d'autres, et l'apparence du fruit n'est pas toujours un bon indice. Selon les connaisseurs, le principal critère est le poids : plus un melon est lourd, proportionnellement à sa taille, meilleur il sera. Il devrait être ferme ou légèrement souple selon qu'on le préfère plus ou moins mûr. Il doit exhaler, autour du pédoncule (là où devrait se trouver la queue), un parfum agréable sans être trop prononcé.

Vrai ou Faux : les pâtes font-elles grossir ?

C'est Faux

Une assiette de 200 grammes de pâtes cuites apporte 180 Kcal seulement, ce qui est tout à fait raisonnable. Du fait de ce faible apport énergétique, on peut donc les accompagner d'assaisonnements qui, certes, apporteront quelques calories de plus mais amélioreront leur goût et leur valeur nutritionnelle : crème fraîche (vitamine A), fromage râpé (calcium), sauce tomate, champignons (minéraux). Dans le cadre d'un régime, il est conseillé de manger une part de féculents chaque jour : des pommes de terre, des pâtes...



La légende de Popeye : manger des épinards rend-il plus fort ?

On se souvient de ce marin qui devenait exceptionnellement fort après avoir avalé une boîte d'épinards. Encore aujourd'hui, plusieurs associent cet aliment à un regain d'**énergie**. Cette idée pourrait provenir de son contenu en fer, un minéral qui aide à protéger contre certaines formes d'[anémie](#) et les symptômes de **fatigue** qui s'ensuivent. Cependant, même si l'épinard en renferme une bonne quantité, le fer des aliments végétaux est moins bien assimilé que le fer provenant d'une **source animale**.

On peut cependant augmenter l'assimilation du fer des végétaux en consommant au même moment des aliments riches en **vitamine C** (agrumes, poivrons, etc.) ou des protéines (voir la fiche [Fer](#)).

POURQUOI METTRE LE BLÉ AU MENU?

✔ PARCE QUE :

- Pain, pâtes, couscous, tortillas, seitan : le blé se présente sous tellement de formes qu'il trouve facilement sa place dans la plupart de nos repas.

✔ ET SURTOUT :

- Les produits céréaliers sont indispensables à la santé.
- Grâce à sa forte teneur en fibres, le blé complet favorise la régularité du transit intestinal.



Les jus de fruits : des condensés de vitalité !

Obtenus par simple pression du fruit, les jus de fruits contiennent tous les éléments nutritifs du fruit, sans adjonction de sucre, et entrent dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (PNNS) : www.mangerbouger.fr
Hydratants et protecteurs, ils contribuent à l'équilibre de l'alimentation au quotidien et participent à une consommation accrue de fruits.

Un verre de jus de fruits peut ainsi remplacer la consommation de l'une des cinq portions de fruits et légumes recommandée chaque jour.

Ils sont riches en eau

Ils sont peu caloriques

Ils sont une source de vitamines

Ils sont une source de minéraux variés

Les jus de fruits : solutions tonus pour tous !

Selon les besoins, les jus de fruits sont de véritables alliés de la vitalité et de la santé au quotidien, en cas :

- **de stress, fatigue ou manque de temps** : les meilleurs alliés des grands stressés sont les jus d'agrumes.
- **de problème de poids, excès de restaurant** : il est facile de remplacer les apéritifs par des jus de fruits ou de légumes. Ils apportent des micro-nutriments protecteurs et juste ce qu'il faut en calories.
- **d'envies de grignotage** : elles peuvent être évitées, si on prend le temps de s'octroyer une pause avec un grand verre de jus de fruits.
- **d'activités sportives** : pour les sportifs, un grand verre de jus de fruits avant l'effort permet de s'hydrater et faire le plein de vitamines.



Poireau

Grosse famille. Le poireau fait partie d'un genre important qui comprend environ 500 plantes et dont nous connaissons surtout l'[oignon](#), l'[ail](#) et la [ciboulette](#). Le poireau diffère de ses proches par une saveur plus subtile et même sucrée.



POURQUOI METTRE LE HARICOT AU MENU?

✔ PARCE QUE :

- Jaune, vert, violet, romain, filet, il égaie une multitude de repas.
- On peut le déguster chaud ou froid, avec des fruits, des légumes, des viandes, du fromage ou du yogourt.
- Les gourmets affirment que le véritable haricot filet, fin et délicat, a une saveur absolument incomparable.

✔ ET SURTOUT :

- Pour ses fibres, qui procurent un effet de satiété, en plus de nombreux bienfaits pour la santé.
- Il est très riche en fer et en folate, deux nutriments particulièrement importants en phase de croissance.



La ratatouille :

Elle est composée de quartiers de légumes cuits, principalement des aubergines, des oignons, des courgettes, des poivrons et des tomates, et de l'ail.



