

DIETNEWS JANVIER 2018

Marjorie CREMADES (Pessac) 06 03 61 17 42
Laetitia PROUST-MILLON (La Brède) 06 62 63 37 57
Vos Diététiciennes Nutritionnistes
Consultations diététiques tous les jours sur rendez-vous

LES VITAMINES ET MINÉRAUX CLES DE L'HIVER

L'hiver est la période où l'organisme est le plus vulnérable face aux attaques virales et bactériennes en tout genre !... C'est pourquoi il est important de préparer ou de renforcer ses défenses ! Pour cela nous pouvons miser sur quelques vitamines et minéraux clés afin de doper notre organisme !

La vitamine C : la star de l'hiver

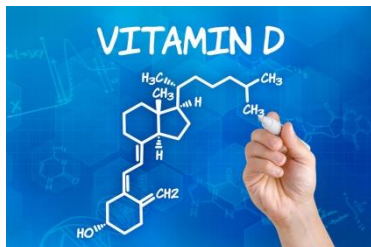
La **vitamine C** (acide ascorbique) n'a pas d'équivalent pour stimuler nos défenses. Elle représente donc une excellente aide pour lutter contre les infections. A noter que la **vitamine C** est aussi particulièrement conseillée aux fumeurs car le tabac contribue à détruire cette vitamine les fumeurs.



Besoin journalier : femmes 95 mg/jour, hommes 110 mg/jour.

Les principales sources de la vitamine C dans notre alimentation sont les fruits CRUS (principalement les agrumes, le kiwi, le cassis et les canneberges), le persil et les légumes verts (salades, choux, poivrons, oseille). La Vitamine C est thermosensible et photosensible (elle supporte mal la chaleur et la lumière).

La vitamine D : carence fréquente en hiver



La carence en vitamine D (cholécalférol) est fréquente (80% de la population) car cette vitamine est synthétisée au niveau de la peau sous l'effet des rayons du soleil UVB. Le manque de soleil en hiver fait donc obstacle à sa production.

Cette vitamine liposoluble est particulièrement importante en hiver car elle renforce le système immunitaire et nous protège contre les infections.

Besoin journalier par manque de soleil : 20 µg/jour.

Les aliments les plus riches en vitamine D sont les poissons gras (saumon, sardines...), les huitres, les œufs et les produits laitiers. Mais les aliments ne suffiront pas à compenser une carence. En hiver une supplémentation est recommandée (1000 UI/jour de vitamine D3).

Le fer : contre les infections ORL

Les carences en fer, particulièrement fréquentes chez les enfants et les femmes, favorisent les infections ORL à répétition. Sachez que le fer alimentaire est mieux absorbé par l'organisme que le fer sous forme de compléments alimentaires.

A noter que le thé, le café et le calcium limite son absorption alors que la vitamine C elle, va permettre une meilleure fixation. Aussi, après un repas composé d'aliments riches en fer, terminez votre repas par un fruit riche en vitamine C (agrumes, kiwi, etc.) et évitez les produits laitiers, le café et le thé.

Besoin journalier : femmes 16 mg/jour, hommes 9 mg/jour.

Les principales sources de fer : le boudin noir, la viande rouge, le foie et le pâté de foie de volaille.
Point trop n'en faut : une part de boudin noir tous les dix jours ou une tranche de foie par semaine vous protège de la carence.

La vitamine B12 : l'anti-fatigue

La **vitamine B12** aide à lutter contre la **fatigue** et facilite l'absorption du fer. **Besoin journalier** : 3 microgrammes.

Les principales sources de vitamine B12 : Les abats, les œufs, le lait et ses dérivés.



Le magnésium : l'anti-stress

Cet élément aide à combattre le stress qui affaiblit nos défenses.

Besoin journalier : femmes 360 mg/jour, hommes 420 mg/jour.

Les principales sources de magnésium : Les céréales complètes (notamment le riz complet), les fruits secs ou oléagineux (noix de cajou, amandes, noix), le soja, les légumes secs et certaines eaux minérales (Hépar, Badoit, Contrex).

La vitamine A : nécessaire à la réponse immunitaire

La vitamine A (rétinol) fait partie des vitamines liposolubles. Elle est connue pour ses effets positifs sur l'acuité visuelle. Mais elle a bien d'autres avantages et est particulièrement importante en hiver. Une carence en vitamine A entraîne une diminution de la réponse immunitaire et une augmentation du risque d'infections. Notre corps est capable de produire lui-même la vitamine A grâce au bêta-carotène (précurseur de la vitamine).

Besoin journalier : femmes 0,8 mg/jour, hommes 1 mg/jour.

Les aliments riches en vitamine A sont le thon, les œufs, le beurre, les produits laitiers et **ceux riches en bêta-carotène** sont les carottes, les patates douces, les courges « oranges » : potiron, potimarron et les légumes à feuilles vertes (épinards, chou vert, salade roquette).

Bon à savoir : les aliments riches en vitamines liposolubles devraient toujours être combinés avec des graisses (p. ex. huiles végétales).

Le zinc : au cœur de l'immunité

En jouant un rôle dans la multiplication des globules blancs, lesquels sont de grands acteurs de notre système immunitaire, le zinc a une importance considérable.

Besoin journalier : femmes 10 mg/jour, hommes 12mg/jour.

Les principales sources de zinc : Les viandes, les crustacés, les poissons, les céréales et les lentilles.

Conclusion :

Vous pouvez éviter une carence en vitamines et minéraux cet hiver en optant pour une alimentation équilibrée et un style de vie sain. Si vous êtes souvent malade ou fatigué, une supplémentation peut s'avérer bénéfique avec le conseil de votre médecin ou de votre nutritionniste.



MENUS EQUILIBRES DE LA SEMAINE

	DEJEUNER	DINER
LUNDI	Salade au bleu Escalope de dinde Petits pois et carottes Salade d'agrumes	Potage poireaux/pomme de terre Quenelles à sauce tomate et salade verte Kiwi
MARDI	Filet de lieu Endives braisées Pain et fromage Pomme	Minestrone de légumes de saison aux haricots blancs Faisselle Orange
MERCREDI	Salade de mâche Aiguillettes de canard Pommes de terre au four Fromage blanc Compote de pêche	Crème de courgettes au cumin Wok de légumes croquants et crevettes sautées Clafouti ou Flan aux poires
JEUDI	Betteraves vinaigrette Saumon Tagliatelles au brocoli Pruneaux au sirop	Quiche Lorraine maison (avec 200ml de lait, 3 œufs et allumettes de bacon, emmental) Salade verte Ananas
VENDREDI	Champignons en salade à la ciboulette Petit salé Lentilles vertes Kaki	Soupe à la tomate Filet de rouget Lamelles de poivrons Riz au lait
SAMEDI	Salade d'avocat/pamplemousse Pot au feu et ses légumes Yaourt à la vanille	Soupe miso Sushis Salade de choux Litchis
DIMANCHE	Huitres/pain Poulet rôti Haricots verts Délice de mangues/yaourt au basilic	Potage de légumes verts Cake aux olives et au jambon Salade de mâche Pomme

CREME DE COURGETTE AU CUMIN

Pour 4 personnes :

5 petites courgettes
2 oignons
2 c. à soupe de Philadelphia Light nature ou St Môret léger
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à c. bombée de graines de cumin
Sel, poivre.



Eplucher et émincer les oignons et l'ail. Laver les courgettes et les couper en grosses rondelles. Faire chauffer l'huile dans une cocotte sur feu vif. Ajouter les oignons et les rondelles de courgettes, laisser dorer légèrement et recouvrir d'eau. Ajouter le cumin, le sel et le poivre et laisser cuire 10 minutes. Mixer le Potage avec le Philadelphia. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire

MINISTRONE DE LEGUMES DE SAISON AUX HARICOTS BLANCS

Pour 2 personnes :

40G de macaroni semi-complet ou complet
100G de tomates fraîches ou en boîte
150G de courgettes fraîches
120G de haricots blancs cuits
100G de poireaux
100G de carottes
100G de brocoli frais ou congelé
50G d'oignons. 1 gousse d'ail
80cl de bouillon de légumes. Quelques brins de thym
1 c. à soupe d'huile d'olive. Sel. Poivre



Eplucher et émincer tous les légumes
Faire revenir les légumes dans l'huile d'olive pendant 5 minutes.
Ajouter le bouillon, puis les haricots blancs et les pâtes.
Laisser mijoter 15 minutes avec les brins de thym. Les légumes doivent rester croquants.
Enlever le thym et déguster.

DELICE DE MANGUE ET YAOURT AU BASILIC

Pour 2 personnes :

1 mangue fraîche ou surgelée coupée en lamelles
1 citron vert bio (zeste et jus)
Graines de sésame
Quelques feuilles de basilic
2 yaourts brassés sans sucre



Faire chauffer le jus et le zeste de citron vert dans une poêle. Ajouter la mangue et faire cuire 2 minutes. Réduire la chaleur et poursuivre 1 minute.

Présenter dans un pot en verre ou verrine une alternance de mangues avec leur jus et le yaourt.
Décorer avec le basilic ciselé et les graines de sésame.