

Diététique

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2013)**

Heft 48

PDF erstellt am: **17.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Des recettes **bonne santé**

L'auteure de *Ménopause Saveurs* vous suggère chaque mois une idée de repas pour satisfaire à la fois vos papilles et votre organisme.



Mary-Claire Jeannet
nutrithérapeute

Boisson énergie à la myrtille

Ingrédients pour 1 verre

50 g de myrtilles fraîches (ou surgelées et décongelées)
1/2 jus d'orange
1 cc de sirop d'érable
1/2 banane en rondelles
2 feuilles de menthe fraîche ciselées
5 cl d'eau bien fraîche
Pour la décoration:
quelques baies de myrtilles

Préparation

Verser les myrtilles, le jus d'orange et le sirop d'érable dans le bol d'un robot mixeur. Mixer 15 secondes. Incorporer les rondelles de banane, les feuilles de menthe ciselées et l'eau. Mixer à nouveau 15 secondes. Verser le mélange dans un verre à cocktail et agrémenter de myrtilles entières réservées. Placer 5-10 minutes au congélateur, avant de savourer.



Boisson souveraine top 5

Ingrédients pour 1 verre

2 cc de quinoa
200 g de carottes coupées en longs bâtonnets
50 g de tiges de brocoli détaillées en bâtonnets
1/2 pomme avec la pelure, découpée en quartiers
3 amandes entières

Préparation

Mettre le quinoa dans un verre et le recouvrir largement d'eau. Le laisser tremper 2 heures, ensuite vider l'eau au travers d'une passoire et bien le rincer. Passer tous les ingrédients dans l'extracteur de jus. Verser dans un verre à cocktail et savourer sans attendre. Pour ajouter une note plus piquante, on peut incorporer aux autres ingrédients, une petite rondelle de gingembre frais épluché.



Les atouts bien-être

Les jus de légumes et de fruits fraîchement extraits sont une nourriture légère qui aide à éliminer les toxines, régénère l'organisme, renforce le système immunitaire et stimule l'énergie.

A l'heure de l'apéritif, ils sont une façon agréable de boire des vitamines, des minéraux et des enzymes (ces derniers sont sensibles à la chaleur et sont détruits par la cuisson et la pas-

teurisation). Les enzymes représentent la vie dans les aliments, permettent une bonne digestion, une meilleure assimilation des éléments nutritifs et la bonne santé qui en découle.