

L'ÉPICERIE

MAISON
DU DIABÈTE
NUTRITION • OBÉSITÉ
RISQUES CARDIO-VASCULAIRES



LES ANTIOXYDANTS

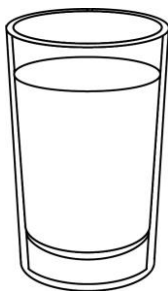
Résumé des notes prises lors de l'atelier cuisine :

Retrouvez conseils, astuces et autres !

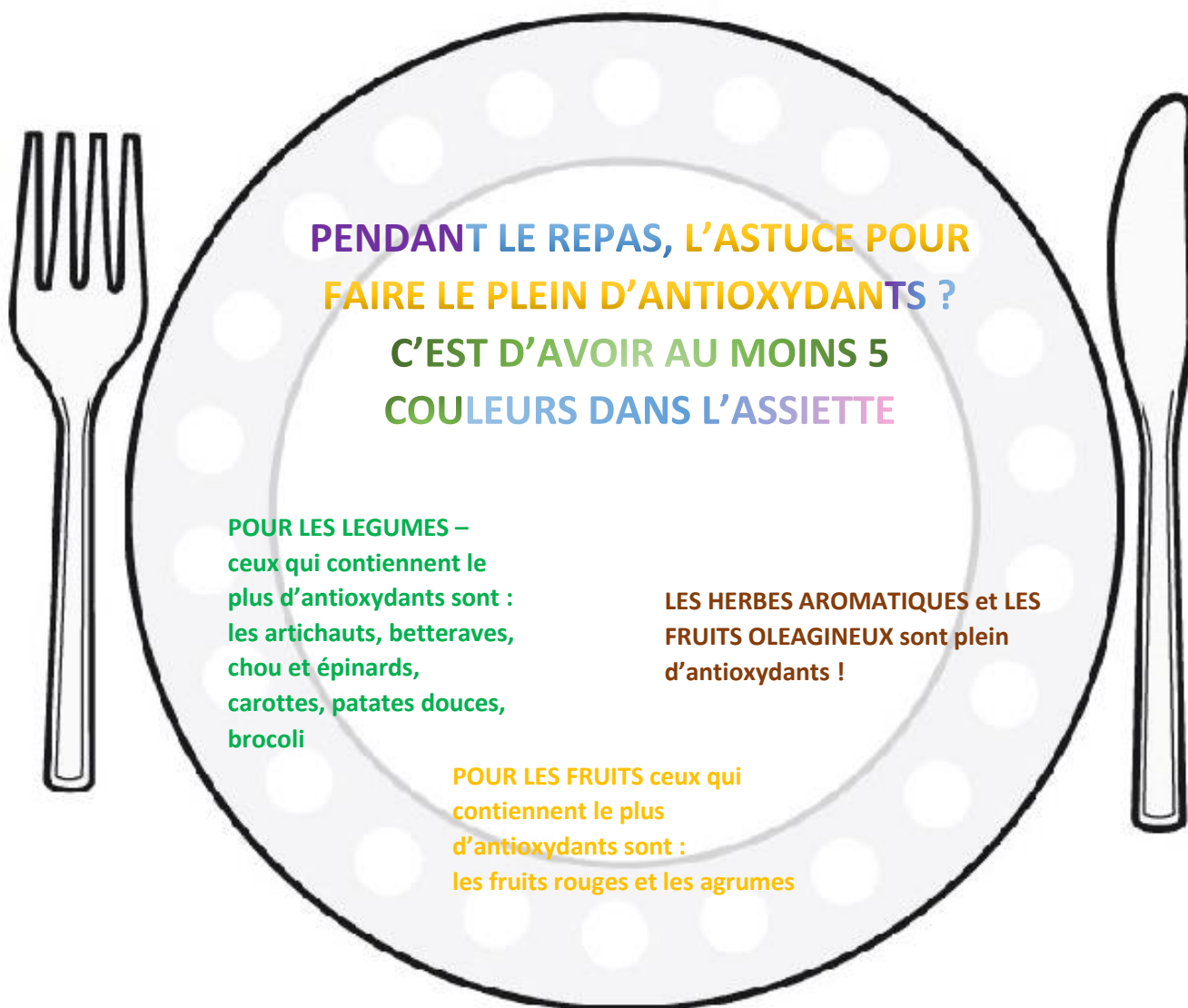
Vous souhaitez plus de conseil, rencontrer la diététicienne, proposer une thématique qui pourrait être abordée, ... ?

Discutez-en avec Naomi qui pourra vous en dire plus, vous inscrire au prochain atelier ou vous orienter à la Maison de la Nutrition et du Diabète.

**ATELIER CUISINE DU
VENDREDI 15 FEVRIER 2019**



Les boissons aussi peuvent être pleines d'antioxydants : jus de raisin, jus de canneberge, thé vert, tisane



PENDANT LE REPAS, L'ASTUCE POUR FAIRE LE PLEIN D'ANTIOXYDANTS ? C'EST D'AVOIR AU MOINS 5 COULEURS DANS L'ASSIETTE

POUR LES LEGUMES – ceux qui contiennent le plus d'antioxydants sont : les artichauts, betteraves, chou et épinards, carottes, patates douces, brocoli

LES HERBES AROMATIQUES et LES FRUITS OLEAGINEUX sont pleins d'antioxydants !

POUR LES FRUITS ceux qui contiennent le plus d'antioxydants sont : les fruits rouges et les agrumes



Pour l'atelier nous avons préparé : une salade vitalité, un gratin de patates douces et brocolis avec un poulet au four et en dessert des brochettes de fruits

Infos et astuces sur les antioxydants



Au fait, les antioxydants c'est quoi ?

Les antioxydants luttent contre les radicaux libres en les absorbant. Les radicaux libres sont fabriqués par la respiration et la digestion et sont présents partout dans notre environnement. Ils vont venir attaquer nos cellules et vont entraîner un vieillissement prématuré de celles-ci. Les antioxydants eux, vont venir combattre les radicaux libres et les détruire.

Les antioxydants empêchent donc le vieillissement prématuré de notre corps.

Ils constituent également une alternative moins chère et plus équilibrée aux gélules vitaminées et comprimés énergétiques.

L'astuce pour repérer facilement les produits qui contiennent beaucoup d'antioxydants : la couleur ! Plus un produit est coloré, plus il y a des antioxydants. Exemple : Kiwi, carottes, fruits rouges, etc. Mettez donc de la couleur dans votre assiette.

Autres astuces pour garder la santé

Le kiwi est le fruit qui contient le plus de vitamine C. La vitamine C donne beaucoup d'énergie au corps, évite les coups de fatigue et booste le système immunitaire. En manger au petit déjeuner c'est le top !



Le gingembre est un très bon anti-inflammatoire naturel. Combiné avec un peu de **curcuma** et vous obtenez un super combo d'anti-inflammatoire naturel.

Les baies de Goji, qui sont pleines d'antioxydants, peuvent être utilisées pour différentes recettes : dans les salades vertes, dans les salades de fruits, avec ses céréales, dans un yaourt.

Attention : l'utilisation des fruits séchés pour les personnes diabétiques car plein de sucre (naturel). A n'utiliser qu'en petite quantité durant les repas.



Astuces pour la sauce béchamel : au lieu d'utiliser de la crème, remplacer la plutôt par **des petits suisses**. Faibles en matières grasses et glucides, les petits suisses sont une alternative idéale pour cuisiner plus sainement et pas chère et votre béchamel reste onctueuse et très bonne.



Les cranberries (ou la canneberge) combattent naturellement les infections urinaires

La pâte d'amande peut être utilisée comme alternative au beurre ou aux huiles, car elle est moins grasse. Attention, ce produit reste couteux.



Le moins vous utilisez de **glucide** durant le repas, plus c'est léger.

Pour une alimentation équilibrée, **la portion de fromage idéale** est de 30g par personne par jour.



L'IMC : l'indice de masse corporelle utilisé avant pour calculer son poids idéal n'est plus du tout d'actualité ! Ce calcul ne prend pas en compte assez de facteurs pour être totalement fiable. Pour connaître son poids santé, le mieux c'est d'en parler avec son médecin ou la diététicienne présente aux ateliers.



A éviter et les préjugés

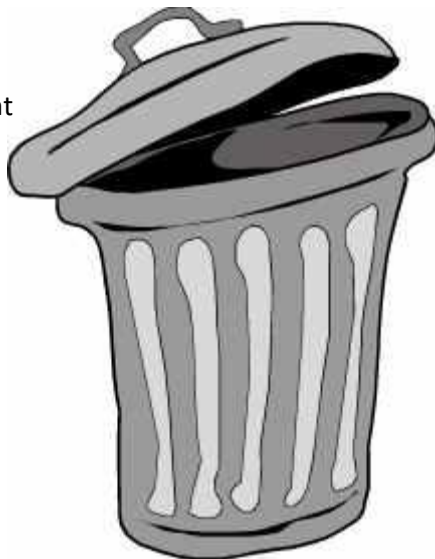
Le tabac : le tabac accélère le vieillissement des cellules ! Grand facteur à risque pour la santé, si vous fumez, pensez à augmenter de trois fois la dose de vos antioxydants pour qu'ils soient efficaces.

Les boissons énergétiques telles que les monstres et les redbulls, contiennent 7 morceaux de sucres par canette. La limite pour un homme adulte est de 10 morceaux pour avoir une alimentation équilibrée. Avec une canette, on arrive donc très vite à la limite. De plus, ces boissons énergétiques ne sont pas conseillées dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée, essayez donc de les éviter. Un coup de fatigue ou de mou ? Les fruits et les légumes qui ont plein d'antioxydants peuvent être la solution.

Les préjugés

Les fromages et les produits laitiers aident à la digestion, c'est pour cela qu'on les mange en dessert.

Faux ! C'est même le contraire, les personnes atteintes de problèmes digestifs sont conseillées d'en manger le moins possible.



L'ananas c'est un brûle graisse.

Faux ! Il en va de même pour le citron. Il n'existe pas de fruits ou de légumes brûle graisse. Si vous souhaitez brûler vos graisses, il n'y a qu'une seule solution, faire du sport.

Les thématiques à aborder durant les prochains ateliers :

- Les épices comme alternatives au sel et au sucre
- Le diabète
- Le cholestérol et les maladies du cœur : mieux connaître les huiles et les matières grasses comme prévention.
- Les féculents
- Garder son poids santé
- Les régimes ?
- Les AVC : cette thématique ne relève pas forcément de la diététicienne, car un AVC n'est pas forcément en lien avec son alimentation, d'autres facteurs entrent en jeu tels que l'hygiène de vie (alcool, tabac, etc.), le stress, le manque d'activité sportive, etc.