

Menu pour booster mon système immunitaire

Au menu aujourd'hui

Entrée

Salade de pommes de terre, radis et kiwis
Sauce au yaourt

Plat

Légumes au lait de coco
Riz complet

Dessert

Pudding de chia aux graines de lin et à la banane



MAISON DE LA
NUTRITION
DIABÈTE-COEUR



Une bonne immunité passe par un apport suffisant en certains nutriments, vitamines et minéraux.

Les graisses EPA, DHA et Oméga 3 :

Consommez régulièrement des produits de la mer (algues, fruits de mer, poissons) : au moins 2 fois par semaine dont 1 poisson gras.
Consommez tous les jours un peu d'huile riche en oméga 3 (à froid).

Poissons gras

Anguille, Hareng,
Maquereau, Saumon

Poissons semi-gras

Anchois, Bar, Carpe,
Dorade, Rouget, Roussette,
Sardine, Truite, Thon

Oméga 3

Lin, cameline, noix,
colza, chia, germe de
blé, soja, chanvre...

Les vitamines de l'immunité

Respecter les saisons des fruits et légumes frais.

Diversifier votre alimentation.

Adopter la stratégie de l'arc-en-ciel dans l'assiette (5 couleurs).

Consommez un végétal cru par repas minimum (fruit ou légume).

Vitamine A

Animale (rétinol) :
abats (surtout foies),
produits de la mer
(surtout huile de poisson,
oeufs et poissons gras),
beurre, fromages pâte
dure, œufs.
Végétale (bêta-carotène)
: fruits et légumes colorés
(surtout oranges et verts
foncés)

Vitamine C

Tous les
végétaux crus
surtout
agrumes,
fruits rouges,
kiwis, poivrons
et choux verts
(brocoli, choux
de Bruxelles...)

Vitamine D

10 à 15 min
de soleil par
jour.
Foie de
morue,
poissons
gras, jaune
d'œuf,
produits
laitiers gras

Vitamine E

Huile de germes de
blé, noisette,
amande, huile
d'arachide, huile de
colza, huile de soja,
huile d'olive, huile
de noix,
cacahuètes, noix,
anguille, huile de
poisson, beurre,
jaune d'œuf,
pissenlit

Les minéraux de l'immunité

FER	ZINC	CUIVRE	SÉLÉNIUM	MAGNÉSIUM
Viandes (surtout rouges et abats), poissons et œufs Légumes secs, céréales complètes, légumes verts	Huître, foie de veau, crabe, langouste, légumes secs (lentilles, pois chiches...), sésame	Foies, abats, calamar, huître, crevette	Noix du Brésil, abats (surtout foies), produits de la mer (algues, poissons gras, fruits de mer), oeufs	Cacao, fruits oléagineux et graines, céréales complètes, fruits de mer, poissons gras et certaines eaux (Rozana, Hépar, Badoit, Contrex, Quézac, Courmayeur).

La santé du microbiote

Consommez minimum 200g de légumes par repas

Consommez 3 portions de fruits par jour

Privilégiez les féculents complets et les légumes secs.

Probiotiques (micro-organismes vivants)

Les produits laitiers : yaourt et lait fermentés, fromages.

Pain au levain, les boissons fermentées (kéfir, kombucha), les dérivés du soja, les légumes fermentés (légumes lactofermentés, choucroute), la levure de bière, le vinaigre de cidre.

Prébiotiques (fibres)

Liliacées : poireau, asperge, oignon, ail, ciboulette, échalote

Astéracées : endive, salsifis, topinambour, artichaut

Amidon résistant : féculents complets ou naturels surtout refroidis (seigle, avoine, riz, pommes de terre...)

Les probiotiques vendus en pharmacie n'ont fait aucune preuve de leur efficacité à l'heure actuelle. Ils peuvent tout de même être pris en cure de 4 semaines selon les besoins. A vous de tester différents produits et différentes souches de bactéries afin de trouver celle qui vous correspond.

Salade de pommes de terre, radis et kiwis

Sauce au yaourt

Pour 4 personnes

Ingédients

- 400 g de pommes de terre
- ½ petit oignon rouge ou 1 échalote
- 2 kiwis
- 1 botte de radis roses
- Quelques cornichons

Pour la sauce :

- 200g de yaourt nature ou fromage blanc
- 1 cuillère à café de miel (facultatif)
- Herbes fraîches ou sèches : persil, aneth, ciboulette...
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café de moutarde
- poivre
- sel



Préparation

1. Faire cuire les pommes de terre avec la peau dans de l'eau légèrement salée pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Égoutter, laisser refroidir puis couper les pommes de terre en gros cubes dans un grand saladier.
2. Peler et couper les kiwis en petits dés. Laver les radis, les couper en lamelles. Couper l'oignon en petits morceaux et les cornichons en lamelles. Mélanger les kiwis, les radis, l'oignon et les cornichons avec les pommes de terre.
3. Dans un autre saladier, mélanger le yaourt et le jus de citron. Ajouter la moutarde, le miel, les herbes hachées, ainsi qu'une pincée de sel et de poivre. Battre ensuite au fouet jusqu'à obtenir un ensemble homogène.
4. Assaisonner les pommes de terre avec la sauce et votre salade est enfin prête !

Le Kiwi

Il est particulièrement riche en vitamine C qui stimule le système immunitaire.

Elle contribue au bon fonctionnement des cellules immunitaires en luttant contre les infections et peut également contribuer à limiter la gravité et la durée des symptômes du rhume !



Apport recommandé en vitamine C = 110 mg / jour

2 petits kiwis = 80 mg

Légumes au lait de coco

Pour 4 personnes



Ingrédients

- 1 gros poireau
- 2 carottes
- ½ chou fleur
- 100g de champignons de Paris
- 200g de pois chiches ou haricots rouges cuits
- 1 oignon
- poivre, sel
- 25 cl Lait de coco
- Curry ou autres épices au choix : paprika, curcuma, gingembre...
- 120g de riz complet (basmati de préférence)



Préparation

1. Laver et couper les légumes en fines rondelles et le chou-fleur en petits bouquets. Cuire le chou-fleur et les carottes au cuit vapeur pendant 10 minutes.
2. Cuire le poireau, l'oignon et les champignons dans une poêle à sec pendant 10 minutes. Rajouter les carottes, le chou-fleur et les pois chiches.
3. Ajouter le lait de coco et les épices. Assaisonner.
4. Cuire le riz et servir avec les légumes en sauce.

Pudding de chia, graines de lin et banane

Pour 4 personnes



Ingrédients

- 4 cuillères à soupe de graines de chia
- 2 cuillères à soupe de graines de lin
- 200 ml de lait au choix
- 200 g de fromage blanc 3% MG
- 1 cuillère à café de vanille
- 2 bananes
- 20g de chocolat noir 70% cacao



Préparation

1. Mixer rapidement les graines de lin.
2. Ecraser ou mixer la chair d'une banane. Couper l'autre banane en rondelles et les réserver au frigo.
3. Verser les graines de lin et les graines de chia dans un saladier. Ajouter le lait, le fromage blanc et la banane mixée. Mélanger bien le tout.
4. Laisser reposer 10 minutes et mélanger de nouveau, afin que les graines de chia ne s'amalgament pas entre elles.
5. Garnir des récipients individuels du pudding.
6. Placer au frais.
7. Avant de servir, ajouter au dessus du pudding les rondelles de banane et des copeaux de chocolat noir.

Les graines de lin



Les graines de lin renferment non seulement des oméga-3, qui jouent un rôle essentiel pour la santé du cœur et du système nerveux mais elles sont aussi un allié santé riche en fibres, vitamine B9, sélénium, calcium, magnésium, manganèse et fer.

Moudre les graines de lin avant de les consommer permet de profiter pleinement de toutes ces propriétés nutritionnelles.

Repères nutritionnels du menu

	Protéines	Légume	Féculent	Produit laitier	Fruit	Matière grasse
Salade de pommes de terre, radis et kiwis Sauce au yaourt						
Légumes au lait de coco Riz complet						
Pudding de chia aux graines de lin à la banane						