

Carqueiranne Nutrition Santé

Menu mercredi 9 octobre 2019

Flammekueche et batavia

Particulièrement peu énergétique (92% d'eau), la salade verte apporte des fibres et participe à l'acquisition de la satiété dès le début du repas. C'est une bonne source de vitamine B9, de provitamine A. Elle est également diurétique du fait de sa richesse en eau et de son rapport potassium/sodium élevé. En petite portion, la flammekueche est rassasiant et intéressante pour le calcium et les protéines du reblochon.

Financière de veau aux carottes et champignons

La viande de veau est peu grasse et de ce fait assez pauvre en calories. Elle est en revanche riche en protéines, comme tous les aliments de ce groupe (viande, produits de la mer et œuf). Sa teneur en fer est toutefois un peu plus basse que celle des autres viandes. La préparation en financière associe des oignons (glucides et sels minéraux dont le soufre et de nombreux oligo-éléments), un peu d'ail (diurétique, antibactérien, bénéfique pour le système cardio-vasculaire) de la crème fraîche, et des champignons (très pauvres en calories mais qui apportent leur parfum et une bonne teneur en diverses vitamines du groupe B).

Carottes fraîches au beurre

La carotte est un légume racine. Peu riche sur le plan énergétique, elle apporte en revanche de grandes quantités de provitamine A, des fibres très abondantes (pectine et cellulose) et nombre de sels minéraux. On y ajoute un peu de beurre cru qui apporte de la vitamine A, et aussi des vitamines D et E.

Yaourt nature

Le yaourt, lait fermenté, est une source importante de calcium. Préparé avec du lait de vache dans la plupart des cas, son goût et sa consistance dépendent de la nature du ferment utilisé et du procédé de fabrication. Pas de repas sans produit laitier (lait, yaourt ou fromage).

Duo de fruits, ananas - kiwi

Particulièrement riche en fibres, l'ananas est peu calorique, très juteux et a un parfum particulier. Les qualités nutritionnelles du kiwi tiennent à sa richesse en Vitamine C, mais aussi A et E : un kiwi à lui seul couvre la quasi-totalité de nos besoins quotidiens en Vitamine C! Il est également riche en potassium et en fibres parfaitement tolérées sur le plan digestif. Il est modérément énergétique par son sucre, le fructose.

Pain

Riche en énergie (« sucres » des céréales), le pain apporte nombre de micro éléments et, comme toutes les céréales, des protéines végétales donc incomplètes. Ce pain est élaboré avec de la farine 80, farine plus riche en micronutriments (sels minéraux et vitamine) et à meilleure densité nutritionnelle.

Conclusions

- Des légumes : salade, carottes, champignons, oignons et ail et deux fruits : ananas et kiwi.
- Des protéines animales (viande), sans oublier les protéines végétales du blé (pain et pâte de la flammekueche).
- Les matières grasses de l'huile d'olive et de colza
- Des sucres complexes facilement assimilables : pain et pâte feuilletée.
- Du calcium par le yaourt.