

Carqueiranne Nutrition Santé

Menu vendredi 15 novembre 2019

Salade batavia à l'huile de noix

Particulièrement peu énergétique (92% d'eau), la salade verte est une bonne source de vitamine B9, de provitamine A. La vinaigrette est ici préparée avec de l'huile de noix : la noix un concentré de sels minéraux (potassium, phosphore et magnésium), d'oligo-éléments (fer, zinc cuivre), de vitamine E et à un moindre degré de vitamines du groupe B. Les noix sont particulièrement riches en matières grasses d'excellente qualité nutritive et bénéfiques sur le plan cardio-vasculaire (acides gras essentiel). Pour garder ses propriétés, l'huile de noix ne peut être utilisée qu'en assaisonnement...et quelle saveur !

Dos de cabillaud aux poireaux, céleri branche et curcuma

Comme tous les produits de la mer, le cabillaud apporte des protéines très digestibles (autant que la viande), du fer et des acides gras essentiels (oméga 3). Poisson des mers froides à chair blanche et feuilletée c'est un poisson maigre (moins d'un gramme de matières grasses pour 100 g), particulièrement digeste. C'est ici la principale source de protéines animales du repas (protéines complètes car apportant tous les acides aminés dont notre corps a besoin). Il est préparé avec une sauce parfumée au curcuma et avec des poireaux (fibres, vitamines et soufre) et du céleri branche (fibres très assimilables et apport en sels minéraux et en vitamines varié).

Riz aux carottes

Le riz est une excellente source de «glucides» ou sucres de très bonne digestibilité. Il apporte également un peu de protéines comme toutes les céréales. Ce riz est préparé avec des carottes cuites à la vapeur concourant ainsi à l'apport préconisé des aliments du groupe fruits et légumes. Les carottes peu riches sur le plan énergétique, apportent en revanche de grandes quantités de provitamine A, des fibres très abondantes (pectine et cellulose) et nombre de sels minéraux.

Kiri

Fromage frais de vache, le Kiri, comme tous les produits laitiers, est la source essentielle de calcium du repas. Chaque repas doit apporter un produit laitier (lait, yaourt ou fromage), les besoins en calcium de l'enfant, organisme en croissance, sont particulièrement importants.

Duo de fruits : banane et poire sauce chocolat maison

La banane est un fruit très riche par ses glucides de type amidon qui se transforme au cours de sa maturation en glucose et fructose. Il faut également souligner la présence importante de fibres, de vitamine C et de différentes vitamines du groupe B. Sa teneur en sels minéraux est particulièrement élevée. Fruit de saison, les poires apportent de l'eau, des sels minéraux, des fibres végétales, des oligoéléments, du sucre sous forme de fructose et différentes vitamines dont la vitamine C. La sauce au chocolat maison (magnésium) est riche en cacao donc à saveur prononcée.

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 et à meilleure densité nutritionnelle

Conclusions

Des légumes : salade verte, poireaux, carottes, céleri branche et des fruits : banane et poire.
Des protéines animales (poisson), sans oublier les protéines végétales du blé (pain) et du riz.
Les matières grasses particulièrement intéressantes de l'huile de noix et du poisson.
Des sucres complexes facilement assimilables : riz et pain.
Du calcium par le fromage.