

Carqueiranne Nutrition Santé

Menu mercredi 27 novembre 2019

Cœur de laitue et tomates cerise vinaigrette

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. La tomate est riche en fibres, en lycopène, en vitamine C et en carotène (provitamine A). L'assaisonnement est ici composé d'huile d'olive (riche en acide mono-insaturé, l'acide oléique), de colza (riche en acides gras essentiels) et de vinaigre balsamique.

Escalope de poulet aux champignons

L'escalope de poulet est, avec le jambon, la principale source de protéine de ce repas. Naturellement peu gras, il est aussi riche en protéines que le poisson ou la viande. Elle est ici cuisinée avec des champignons de Paris, peu énergétiques mais riches en vitamines PP et du groupe B.

Gratin de brocolis

Originaire d'Italie, le brocoli est sur nos tables grâce aux Romains (qui adaptèrent cette variété de chou sauvage) et à ...Catherine de Médicis. On en consomme la tige tendre et les fleurs en bouton. Particulièrement riche en vitamine C (même cuit !), en vitamines B9 et en provitamine A, c'est également une excellente source de fibres et de sels minéraux. La présentation en gratin est très bien acceptée par les enfants : le brocoli y est enrobé de sauce béchamel et parsemé d'emmental.

Babybel

Fromage élaboré à partir de lait de vache, le Babybel est très apprécié des enfants. Il constitue la source de calcium de ce repas. Rappelons que la présence d'un produit laitier à chaque repas est indispensable pour couvrir les besoins en calcium de l'organisme, en particulier chez l'enfant, organisme en croissance.

Banane

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.

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 verte, tomate, champignons, brocolis et un fruit : la banane.

Des protéines animales (viande), sans oublier les protéines végétales du blé (pain).

Les matières grasses que notre corps aime : l'huile d'olive, de colza.

Des sucres complexes facilement assimilables : le pain et en moindre quantité, la béchamel.

Du calcium par les fromages (en portion et en gratin).