

Carqueiranne Nutrition Santé

Menu mercredi 27 février 2020 Menu Végétarien

Cake aux légumes et salade verte

Ce cake est le plat riche et rassasiant du repas : fait avec de la farine (glucides complexes du blé), des œufs (protéines du blanc et matières grasses complexes du jaune), du fromage râpé (protéines complètes, matières grasses et calcium). Il est ici préparé avec des légumes : poivrons et courgettes. Le poivron, « légume fruit » est très riche en vitamine C et, lorsqu'il est mûr, en provitamine A. Très riche en sels minéraux et en oligo-éléments, la courgette est également riche en fibre très facilement assimilables dont le rôle bénéfique pour le tube digestif est bien connu. Un apport vitaminique diversifié complète ses qualités nutritionnelles.

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 vinaigrette est ici préparée avec deux huiles complémentaires : l'huile de colza riche en acides gras poly insaturés essentiels (oméga 3) et l'huile d'olive riche en acide gras mono insaturé (acide oléique) protecteur sur le plan cardiovasculaire.

Carottes Vichy

La carotte vient d'Asie. Les grecs et les romains ne l'aimaient pas, elle était blanche, très fibreuse et dure sous la dent. Au milieu du XIX^{ème} siècle, elle prend sa forme actuelle : tendre, craquante et d'une belle couleur orange. Elle devient dès lors largement consommée. Ce « légume racine » est caractérisé par un excellent apport en provitamine A (carotène) et un apport important en sels minéraux (magnésium et fer). La préparation à la Vichy utilisant un peu de sucre en fait ressortir la saveur douce.

Fromage Samos

C'est un fromage frais élaboré à partir de lait de vache. Comme tous les aliments du groupe des produits laitiers (lait, yaourts ou fromages), c'est une source essentielle de calcium indispensable pour notre organisme. A tout âge de la vie mais particulièrement chez l'enfant et l'adolescent, la consommation d'un produit laitier à chaque repas est préconisée.

Gâteau maison aux pommes

L'énergie apportée par le gâteau maison est sans conteste. La farine, issue des céréales, est l'un des principaux éléments de notre alimentation. Elle fournit des glucides (sucres lents) qui garantissent une source d'énergie durable, des protéines et des micro nutriments. La présence des œufs complète l'apport en protéines. Donnant son goût au gâteau, la pomme est un fruit de saison. Ses qualités nutritionnelles tiennent à sa richesse en fibres parfaitement tolérées, la présence de sels minéraux (magnésium) et un large éventail de vitamines (C et du groupe B). Elle est modérément énergétique par son sucre, le fructose. Sa présence permet de limiter l'apport en sucre (saccharose) de la pâtisserie.

Pain bio

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

Conclusions

- Des légumes : poivrons, courgettes, carottes et un fruit : la pomme.
- Des protéines animales (œufs), sans oublier les protéines végétales du blé (pain, cake, gâteau)
- Des sucres complexes facilement assimilables : farine du pain, du cake et du gâteau.
- Du calcium par le fromage.