

Les conseils

nutritionnels pour l'été

L'été arrive, nos habitudes alimentaires changent avec l'arrivée de nouveaux fruits et légumes de saison, des apéritifs et des barbecues, des températures parfois excessives, des vacances... Profitons-en pour faire les bons choix !

Aliments à privilégier

Les aliments à rechercher l'été sont tous les aliments qui favorisent l'hydratation, compensent la perte de minéraux évacués dans la transpiration, et les aliments riches en antioxydants.

Buvez !

Buvez beaucoup d'eau pour éviter la déshydratation, mais aussi un thé ou un café glacé, une limonade, des infusions de fruits ou d'arômes. Si vous aimez le thé, vous pouvez choisir parmi une grande variété : thés noirs, thés verts, thés rouges ou rooibos....avec peu ou sans sucre. Préparez vos boissons vous-même car les boissons industrielles sont trop riches en sucre. Préparez un litre d'infusions (menthe, verveine citronnelle, framboise, groseille, pastèque...), de thé ou de café et conservez-le au réfrigérateur. Vous pouvez également faire vous-même votre citronnade ou orangeade, elle sera délicieuse et vous pouvez adapter la quantité de sucre !

LA CITRONNADE MAISON.

INGRÉDIENTS :

- 4 citrons (bio de préférence).
- 2 litres d'eau.
- 50 g de sucre en poudre.
- Quelques feuilles de menthe.



PRÉPARATION :

1. Pressez le jus de deux de vos citrons.
2. Coupez les autres citrons en tranches.
3. Portez l'eau à ébullition dans une casserole ou faites la chauffer dans une bouilloire.
4. Lorsque c'est fait, ajoutez les tranches de citron et laissez infuser hors du feu.
5. Lorsque l'eau est refroidie, incorporez le jus de citron et le sucre et mélangez.
6. Mettez votre citronnade au frais pendant quelques heures.
7. Servez vos citronnades accompagnées de glaçons et de feuilles de menthe.
8. **Bonne dégustation !**

Pensez aux soupes froides (gaspacho, mais aussi soupe de concombre, de melon ou encore soupe de fraises...), aux glaces à l'eau maison...

GLACE A L'EAU AU MELON.

INGRÉDIENTS :

- 1 melon
- 3cl d'eau
- 0 à 50 g de sucre selon goût !



PRÉPARATION :

1. Coupez le melon en deux puis retirez l'écorce et les pépins
2. Mixez la chair du melon avec l'eau et le sucre dans un blender
3. Versez le mélange dans des moules à glace
3. Placez-les au congélateur 24 heures
4. Dégustez !

Compensez la perte en minéraux !

L'été, la chaleur nous fait transpirer afin de maintenir la température de notre corps. Cette sueur est composée à 99 % d'eau et de minéraux, représentés surtout par le chlorure de sodium (qui confère à la sueur une légère saveur salée) Quelques pincées de fleur de sel, quelques olives ou un peu de tapenade suffiront à compenser les pertes en sodium. Le persil, le basilic séchés, les herbes de Provence et les épices au quotidien apporteront du potassium et du magnésium.

Faites le plein en antioxydants !

On regroupe sous le terme **antioxydants** des vitamines et différentes substances chimiques qui protègent notre organisme. Ils sont considérés comme des alliés incontournables pour lutter contre certaines maladies dégénératives, limiter les effets du vieillissement tout en renforçant le système immunitaire. Certains aliments sont riches en antioxydants et leurs capacité antioxydante est mesuré selon l'indice ORAC (acronyme anglais signifiant Capacité d'Absorption des Radicaux libres). Plus l'indice est élevé, plus le potentiel antioxydant de l'aliment est grand.

Les nutritionnistes préconisent une consommation quotidienne comprise entre 3000 et 5000 unités ORAC réparties dans la journée.

En été, les fruits rouges sont des super champions des antioxydants : myrtilles, cassis, framboises, mures, fraises, raisin avec des indices ORAC supérieure à 4000 pour 100 g. Faites une cure estivale et dopez vous naturellement ! tous les fruits et légumes sont globalement riches en antioxydants et leur consommation est à augmenter afin d'atteindre environ 500 g par jour (5 portions de 100 g environ). Les herbes aromatiques sont également de grandes pourvoyeuses d'antioxydants : romarin, thym, origan... saupoudrez systématiquement vos préparations estivales d'herbes aromatiques fraîches, pour allier santé et plaisir !

Aliments à éviter

Pour prévenir les coups de chaleur (hyperthermie provoquée par une vague de chaleur inopinée ou un lieu anormalement chaud comme un véhicule en plein soleil ou une pièce non ventilée, un exercice physique intense en plein soleil...), les aliments à éviter sont tous les aliments qui favorisent la déshydratation et la thermogénèse (production de chaleur par l'organisme).

Eviter les aliments qui favorisent la déshydratation et augmentent la sensation de soif

Toutes les boissons sucrées comme les sodas, jus de fruits, eaux aromatisées... augmentent la déshydratation et la sensation de soif. Ils sont à éviter en cas de fortes chaleurs.

Les aliments riches en matières grasses et sel (fritures, charcuteries, fromages, chips, snacks industriels...) entretiennent la déshydratation, peuvent générer un inconfort digestif qui, augmenté par la chaleur peut conduire à un malaise.

L'alcool entraîne également un risque de déshydratation, maux de têtes, bouffées de chaleur...

Eviter les aliments qui favorisent la thermogénèse

Les viandes et les plats riches en graisses favorisent l'augmentation de la température corporelle car leur digestion demande beaucoup d'énergie et sont donc à limiter. Préférez la volaille, du poisson, des œufs...

Adapter la température des plats : à la place de spaghettis à la bolognaise, faite une salade de pâtes avec des tomates et du basilic.

Les épices piquantes (piment, harissa...) génèrent une sensation de chaleur. Préférez des épices parfumées mais douces et riches en antioxydants : curcuma, cumin, paprika, muscade, cannelle...



Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de fraises
- 250 g de framboises
- 250 g de grosses myrtilles
- 4 brins de menthe
- 3 cuil. à café de sucre glace

Etapes de préparation

TARTARE DE FRUITS ROUGES

Rincez et séchez les fraises. Réservez-en 16.
Coupez les autres en petits dés. Coupez également en dés les framboises et les myrtilles.
Equeutez la menthe et ciselez-la.

Posez un cercle en métal (ø 10 cm env) sur une assiette à dessert. Remplissez-le en couches successives de fraises, de menthe poudrée d'un peu de sucre, de myrtilles et framboises puis à nouveau de menthe. Terminez par 4 fraises émincées. Faites les autres tartares à l'identique.

Mixez le reste des fruits avec 1 cuil. à café de sucre glace et filtrez. Placez les cercles en métal sur les assiettes de service. Retirez les cercles délicatement. Déposez des gouttes de coulis autour des tartares. Servez frais.

Proposé par Nathalie Maury

Diététicienne nutritionniste

4 place du postillon

63500 ISSOIRE

06 15 15 70 32

Mail : maury.diet@gmail.com

www.facebook.com/maurydiet/