



Les 7 aliments de l'hiver

Les fêtes de fin d'année donnent le signal de l'entrée de l'hiver et surtout des gros repas, composés de mets tout aussi bons les uns que les autres (et tout aussi lourds !).

Ne nous faisons pas d'illusions, il est presque impossible de manger sainement pendant ses périodes de fêtes.

Voici donc 7 aliments de saison qui ont non seulement bons goûts, mais sont surtout excellents pour notre santé.

Les pommes :

Elles contiennent des vitamines, des minéraux et des enzymes.

Leur quantité importante de phytonutriments contribue à améliorer la production d'énergie dans votre corps. On dit souvent : « une pomme par jour éloigne le médecin ».

La betterave :

Elle est recommandée par les professionnels pour aider à purifier le sang et nettoyer le foie. Riche en acide folique, en manganèse et potassium et en vitamine C, elle est également un parfait rempart contre les cancers grâce à un phytonutriment, le responsable de leur couleur rouge violacé.

Le cranberry:

C'est l'un des fruits au pouvoir antioxydant le plus important.

- il aide à prévenir les infections des voies urinaires
- il empêche les bactéries de type E. Coli de se fixer aux cellules sur les parois de l'appareil urinaire
- il est en mesure de réduire la plaque dentaire

La grenade :

Ce fruit délicieux est un super stimulant pour votre santé. De la protection contre le cancer à la prévention des maladies, les grenades sont sans doute LE super aliment de l'hiver.

La courge :

Comme sa cousine la citrouille, la courge est une excellente source de glucides complexes, de fibres et de bêta-carotène, qui en font un parfait allié pour garder la forme.

La patate douce :

Très riches en bêta-carotène, en vitamines C et B6, ainsi qu'en potassium, fer et magnésium, les patates douces sont naturellement délicieuses.

Leurs qualités nutritionnelles sont supérieures à celles des pommes de terre blanches.

La noix :

Les noix sont un complément de choix pour votre alimentation, car elles offrent de grandes quantités d'acides gras essentiels, les oméga-3.

Ces oméga-3 sont nécessaires pour le bon fonctionnement du cerveau, pour maintenir notre système immunitaire en bonne santé et pour réguler nos humeurs.

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

) : 04.95.58.14.96 - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com