

# Tefal®

## Body partner

Les conseils de la nutritionniste  
Marie-Noëlle COUX



Se stabiliser

Votre objectif :

# Se stabiliser



1

Pensez aux **anti-oxydants** : grenades, choux, tomates, algues qui luttent contre les radicaux libres (molécules très instables qui provoquent un stress oxydant dans l'organisme et qui provoque de nombreux dommages !)

2

Intégrer des **smoothies** et **jus de fruits «maison»** dans votre alimentation car ils sont riches en anti-oxydant, vitamines, minéraux, fibres, et eau ! En plus, ils sont peu caloriques !



3



En saison (janvier, février, mars, novembre, décembre) dégustez de l'ananas frais aux **propriétés anti-inflammatoires et drainantes**. On le consomme aussi bien le matin, le midi, au goûter ou le soir. Vous pouvez en manger entre 100 et 200g par jour.

Votre objectif :

# Se stabiliser



4

Si vous aimez le chocolat, autorisez-vous **1 carré de chocolat noir à 70% de cacao par jour**. Il est riche en magnésium et en antioxydant, molécules bénéfiques pour l'organisme.



5

Evitez de cuire du beurre, de la crème fraîche, et des huiles première pression à froid afin de préserver leurs acides gras insaturés qui sont notamment bénéfiques pour le système cardio-vasculaire. **Intégrez-les après cuisson** dans vos plats en quantité raisonnable (10g de beurre et crème fraîche par jour ; 2 cuillères à soupe d'huile par jour) !

6

Pensez aux **fruits de mer** (moules, huîtres, praires, palourdes, crevettes, crabe...) riches en iode et en protéines, et surtout peu caloriques ! À consommer le midi ou le soir. Attention à la mayonnaise, à consommer avec modération si vous voulez garder les bénéfices peu caloriques des fruits de mer !





Votre objectif :

# Se stabiliser



7

Le magnésium est un oligo-élément essentiel, notamment pour l'équilibre du système nerveux et musculaire. Les symptômes les plus courants pouvant faire penser à une **carence en magnésium** sont l'insomnie, l'irritabilité passagère, une fatigue, des douleurs musculaires... Pour ressourcer votre organisme, vous pouvez manger du germe de blé, du chocolat noir, des légumes secs, des fruits oléagineux (amandes, noisettes, noix...) et boire des eaux minérales riches en magnésium.

8



Utilisez le **tamari** ou le **shoyu** (produits de fermentation issus du soja) pour vos assaisonnements ou en remplacement des bouillons de cube pour la cuisson de vos féculents. Ils sont moins gras que les bouillons de cube, mais apportent un goût salé différent. Idéal pour faire voyager vos papilles !

9



Pour faciliter le travail de la vésicule biliaire et du foie dans une période de perte de poids, optez pour des boissons à base de **citron**, mangez des **pamplemousses**, des **épinards** (crus), des **concombres** (crus) et des **celeris** (crus).

Votre objectif :

# Se stabiliser



## 10



Pour protéger votre système cardio-vasculaire, optez pour des aliments riches en **anthocyanes** : ananas, betteraves, concombres, fruits rouges, raisins, tomates, canneberges, châtaignes, aubergines. Vous pouvez soit manger les aliments crus (sauf la châtaigne et l'aubergine) ou alors réaliser des jus. Boire 1 à 2 verre par jour.



## 11

Utilisez du **sucre de canne complet**. Il a un goût différent du sucre blanc et il est riche en minéraux et oligo-éléments. Attention à ne pas en abuser, il apporte la même valeur calorique que le sucre blanc ! Contentez-vous de 2 cuillères à café rases par jour dans vos laitages, boissons chaudes...!

## 12

Pour ne pas jeter de la nourriture, servez-vous moins copieusement !





Votre objectif :

# Se stabiliser



13

**Mangez des lentilles corail.** Elles ne nécessitent pas de trempage, elles sont plus digestes que les autres lentilles, la cuisson est plus rapide et le goût plus subtil ! Elles sont riches en protéines, fibres, fer, phosphore, cuivre et manganèse. Vous pouvez les consommer 1 fois par semaine, le midi de préférence !

14



**Mangez des avocats,** riches en **acides gras essentiels** ! Associé le avec des miettes de crabes ou des crevettes et une vinaigrette ! À faire au moins 1 fois par semaine ! En plus, l'avocat se trouve toute l'année sur les étales !



15

Pensez aux **herbes aromatiques**, elles sont très nombreuses. Elles se cultivent assez facilement pour les plus connues (thym, estragon, sauge, basilic...). Elles apportent beaucoup de **savoir** aux plats, sans ajouter de calories ! Elles ont souvent des **propriétés intéressantes pour le corps** (digestives, reminéralisantes...).