

# SEMAINE DU GOUT

## Du 11 au 15 Octobre 2021



### « Les Super Aliments »

**Les super aliments sont des aliments naturels à la valeur nutritionnelle exceptionnelle. Ils ont une très forte concentration en minéraux, vitamines, oligo-éléments, micro nutriments, acides gras essentiels et/ou antioxydants sous faible volume. Parfait pour doper son énergie et son immunité.**

**Micro nutriments** = Les micronutriments sont indispensables au bon fonctionnement de notre corps et de nos cellules. Constituant l'apport non énergétique de notre alimentation, ils se révèlent en effet essentiels pour notre santé.

**Antioxydants** = Les antioxydants regroupent des vitamines, des oligo-éléments et des micronutriments présents naturellement dans notre alimentation.

#### L'importance des aliments riches en antioxydants

Flavonoïdes, caroténoïdes, vitamine E, vitamine C... Les antioxydants sont essentiels pour booster l'immunité. Ils agissent en protégeant les globules blancs de l'oxydation et en augmentant leur mobilité et leur efficacité.

#### Quels sont-ils et où les trouve-t-on ?

**Vitamine C** : poivrons, goyave, persil, cassis, oseille, citron, orange, kiwi, choux, papaye, fraises, crucifères (= Plantes dont les fleurs sont formées de quatre pétales en croix comme le navet. Les crucifères constituent une famille) ...

**Vitamine E** : poisson gras (harengs, maquereaux, sardines...), huile de tournesol, de soja, de maïs, beurre...

**Sélénium** : noix du Brésil, poissons (lotte, thon...), graines de tournesol, abats, jaune d'œuf...

**Zinc** : fruits de mer, noix, graines, viandes, céréales complètes, cacao...

**Polyphénols** (flavonoïdes qui sont des pigments végétaux qui sont responsables de la coloration des fleurs et des fruits) et tanins en particulier) : fruits et légumes, thé...

#### Les super-verts :

Kale, épinard, pourpier, spiruline, matcha, herbe de blé

#### Les super-baies et super graines :

Acérola, goji, açai, graines de chia, amandes, fèves de cacao crues

#### Les super-herbes et super-racines :

Ortie, aloe vera, ginseng, gingembre, curcuma, maca...

#### Les autres, entre terre et mer :

Les algues fraîches ou sèches, produits de la ruche (miel, gelée royale, pollen...) ou encore les huiles de poissons



## LUNDI 11 OCTOBRE

**Chocolat noir (70%) aux éclats de fèves de cacao torréfiés et caramélisés**

## MARDI 12 OCTOBRE

**Filet de poisson frais – Sauce crevettes, ail, gingembre et curcuma**

## JEUDI 14 OCTOBRE

**Coleslaw au chou Kale *local***

## VENDREDI 15 OCTOBRE

**Délice noisette au lait d'amande**

