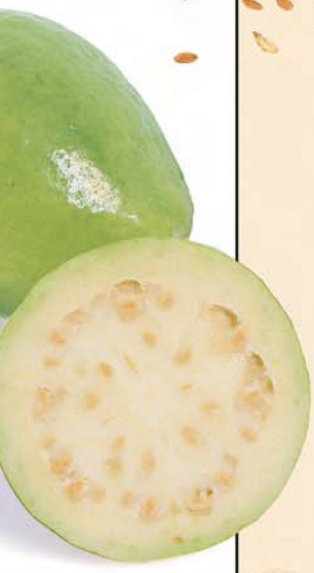
GUIDE DES

ALIMENTS

ET DE LEUR POUVOIR CURATIF

Traité de bromatologie et diétothérapie



Georges D. Pamplona-Roger

Docteur en médecine

Médecin spécialiste en chirurgie générale et de l'appareil digestif

1

BIBLIOTHEQUE EDUCATION ET SANTE

editorial safeliz

GUIDE DES

ALIMENTS

ET DE LEUR POUVOIR CURATIF

Traité de bromatologie et diétothérapie

La science des aliments
VOLUME 1

Le pouvoir curatif des aliments
VOLUME 2

La cuisine salutaire
Recettes préventives et curatives
VOLUME 3

BIBLIOTHEQUE EDUCATION ET SANTE

© Copyright editorial safeliz

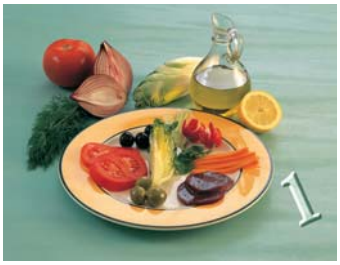
GUIDE DES ALIMENTS ET LEUR POUVOIR CURATIF

Georges D. Pamplona Roger
docteur en Médecine
et Chirurgie

Une guide complète et actuelle, qui présente les dernières recherches sur la science alimentaire, la nutrition et la diététique.

- Environ 700 aliments décrits, en provenance des cinq continents, et 300 recettes montrant l'application pratique de la science de la nutrition dans la cuisine.
- On étude en détail les avantages et les inconvénients de tous les types d'aliments.
- On examine en profondeur la composition et la valeur préventive et curative des aliments et des recettes.
- Les aliments avec la plus grande puissance de guérison sont regroupés par organe ou selon la partie du corps qu'ils bénéficient plus directement.
- Environ 150 maladies sont étudiées, en indiquant les aliments dont la consommation devrait augmenter ou diminuer, dans chaque cas.
- Il ya de nombreux tableaux qui montrent comment l'alimentation affecte notre santé et bien-être.
- Tout cela fondé sur recherches récentes menées dans les grandes universités et centres de recherche d'Europe, d'Amérique et d'autres continents.

DONNÉES TECHNIQUES	
Auteurs	les deux premiers volumes: **Dr. Jorge D. Pamplona Roger**, docteur en Médecine et Chirurgie le troisième volume: Equipo editorial de Safeliz con la colaboración de médicos expertos en nutrición
Prologues	Dr. Joan Sabaté (Universidad de Loma Linda, EE.UU.), Dr. Winston Craig (Universidad Andrews, EE.UU.)
Volumes	3
Pages	1.264
Format	22 x 28,5 cm
Aliments décrits	691 en total et 101 en détail
Recettes	plus de 250
Index	des aliments; des maladies; des aliments dans d'autres langues (latin, espagnol, anglais, allemand); index alphabétique général; des recettes par ingrédient, par plat et des recettes par organes et par fonctions
Bibliographie	plus de 1.200 références scientifiques



LA SCIENCIE DES ALIMENTS

- Traité de bromatologie
- L'aliment idéal pour les humains
- La valeur nutritive, les avantages et les inconvénients de chaque type d'aliment
- L'analyse des assaisonnements, des suppléments nutritionnels et des boissons

LE POUVOIR CURATIF DES ALIMENTS

- Traité de diétothérapie
- Description des aliments appropriés pour chaque système d'organe
- Aliments recommandés et non recommandés pour les maladies courantes

LA CUISINE SALUTAIRE

- Conseils pour une cuisine saine
- La préparation de la table
- Les recettes de base
- Assaisonnements, sauces et hors d'œuvre
- Les recettes de base

RECETTES PRÉVENTIVES ET CURATIVES

- Recettes pour les différents organes et parties du corps
- On présente dans le livre une description des éléments nutritifs et les composantes de chaque plat

Le pouvoir curatif des végétaux

Hypolipémiants

Avocat : En plus de faire baisser le niveau de cholestérol et de triglycérides du sang, il est antianémique, protecteur de la muqueuse digestive et tonifiant.

Antioxydants

Oranges : Apportent quatre antioxydants puissants : vitamine C, bêta-carotène (provitamine A), flavonoïdes et acide folique. Permettent d'éviter l'artériosclérose et la tendance à la thrombose.

Préventifs du cancer

Brocoli : Ses éléments phytochimiques arrêtent la croissance des cellules cancéreuses.

Digestifs

Ananas : Facilite la digestion gastrique.

Antianémiques

Pistaches : Contiennent autant ou plus de fer que les lentilles, en plus du cuivre et d'autres oligoéléments qui favorisent la production du sang.

Laxatifs

Prunes : Stimulent le fonctionnement de l'intestin.

Carotte

Un véritable aliment-médicament

LA CAROTTE est, de loin, l'aliment le plus riche en provitamine A, ce qui en fait un véritable aliment-médicament.

Préparation et emploi

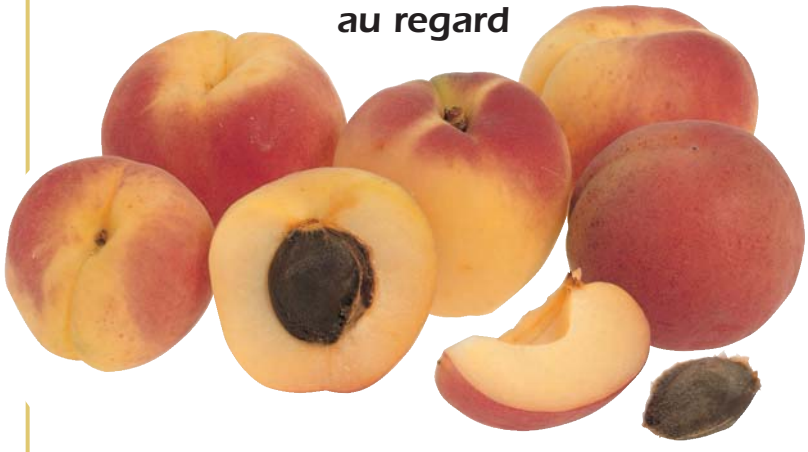
❶ **Crue :** elle est présentée en salade, entière ou râpée, assaisonnée de citron. Elle convient aux enfants pour renforcer leur dentition.

❷ **Cuisinée :** la carotte se marie très bien avec les pommes de terre et avec d'autres légumes. Quand elle est cuite, son goût devient plus sucré. Elle *conserve* sa richesse en ***bétacarotène*** même après la cuisson.

❸ **Jus :** très approprié comme rafraîchissement savoureux et nutritif. Il se marie très bien avec le jus de pomme et de citron.

Abricot

Apporte éclat et beauté au regard



Description : *fruit de l'abricotier (« Prunus armeniaca » L.), arbre de la famille des rosacées qui peut atteindre 10 m de haut.*

Esp. : *albaricoque, chabacano, albarillo, albérchigo, alberge, prisco ;* ***Angl. :*** *apricot ;* ***Al. :*** *Aprikose.*

Les abricots sont mangés normalement avec la peau. Il est donc préférable de consommer les fruits venant d'une culture biologique, afin d'éviter la possible ingestion de restes de produits chimiques tels que les pesticides qui restent imprégnés dans la peau du fruit, et qui sont difficiles à éliminer même en lavant bien.

ABRICOT
composition
pour 100 g de partie comestible crue

Énergie	48,0 kcal = 201 kj
Protéines	1,40 g
H. de c.	8,72 g
Fibre	2,40 g
Vitamine A	261 µg ER
Vitamine B_1	0,030 mg
Vitamine B_2	0,040 mg
Niacine	0,850 mg EN
Vitamine B_6	0,054 mg
Folates	8,60 µg
Vitamine B_{12}	—
Vitamine C	10,0 mg
Vitamine E	0,890 mg EαT
Calcium	14,0 mg
Phosphore	19,0 mg
Magnésium	8,00 mg
Fer	0,540 mg
Potassium	296 mg
Zinc	0,260 mg
Graisse totale	*0,390 g*
Graisse saturée	*0,027 g*
Cholestérol	—
Sodium	*1,00 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

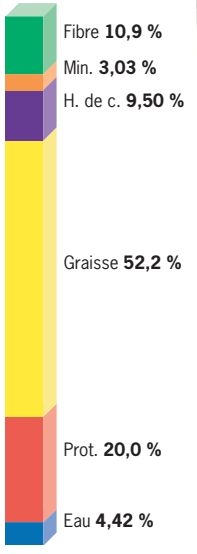
% des AJR (apports journaliers recommandés) couverts par 100 g de cet aliment

Amande

Tonifie le système nerveux et diminue le cholestérol

AMANDES

COMPOSITION PAR POURCENTAGE



Bien mâchées, les amandes ne constituent pas un complément diététique pour grignoter en apéritif ou comme hors-d'œuvre, car il s'agit d'un aliment complet de première qualité ayant de nombreuses propriétés diétético-thérapeutiques bien prouvées.

Avoine

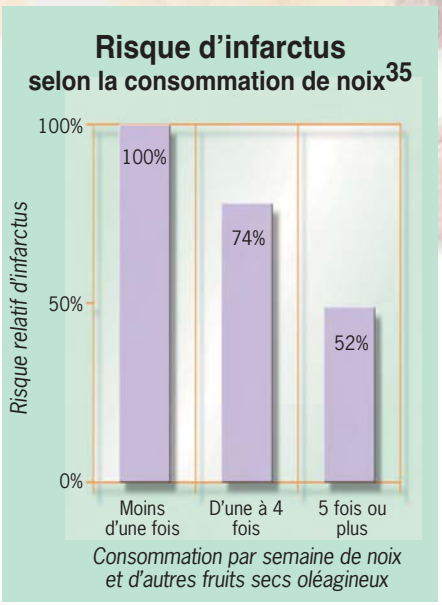
Équilibre les nerfs et réduit le cholestérol

L'avoine se combine très bien avec les pois chiches, que ce soit d'un point de vue nutritif ou culinaire. Les potages d'avoine accompagnés de pois chiches apportent de la protéine complète.

Noix

Fournit de l'énergie au cœur

Le risque de souffrir un infarctus du myocarde diminue à mesure que la consommation de noix et d'autres fruits secs augmente.

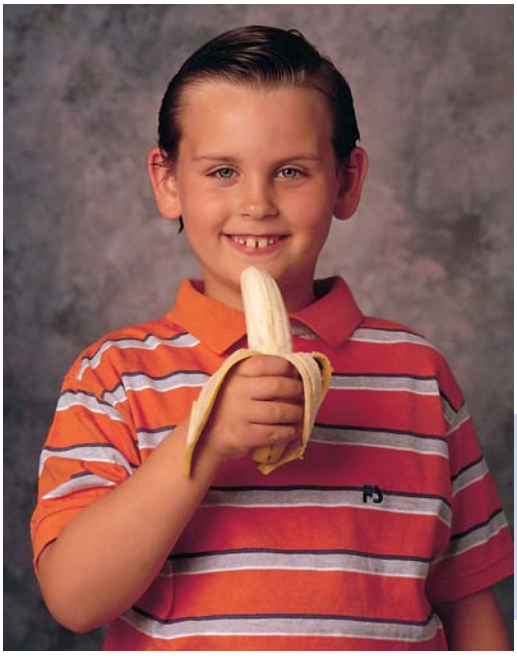


Les noix cons-tituent un aliment très concentré en substances nutritives, notamment en acides gras essentiels, en vitamine B_6 et en oligo-éléments comme le zinc, le cuivre et le manganèse.

La consommation de pain complet au lieu de pain blanc protège également le cœur et réduit le risque d'infarctus.

Banane

Très riche en potassium



Les personnes qui prennent des médicaments pour le cœur ou l'hypertension artérielle (diurétiques non-épargneurs de potassium et cardiotoniques de type digitalique) ont besoin d'un plus grand apport de potassium qui peut être obtenu de façon saine à partir des bananes.

Avocat

Réduit le cholestérol et combat l'anémie

En général, les avocats mis sur le marché sont encore durs et possèdent un goût amer. Toutefois, leur consommation est idéale quand ils sont tendres au toucher et la pulpe peut être beurrée.

L'avocat est l'un des fruits frais les plus riches en graisses ayant une grande valeur nutritive, en protéines, en vitamines E et B_6, en fer et en fibre végétale. Il se marie très bien avec tout type de salades et de plats de crudités.

Quand l'avocat est employé **à la place du fromage** dans les salades, l'apport de **calories, de graisse saturée**, de **cholestérol** et de **sodium** se **réduit** significativement.

Fraise

Le fruit le plus antioxydant

Grâce à leur action antioxydante, les fraises neutralisent les dénommés radicaux libres, qui causent l'oxydation des lipoprotéines. Ce processus oxydant a pour conséquence le dépôt de cholestérol dans les artères et l'artériosclérose.

Les fraises conviennent particulièrement aux personnes qui souhaitent améliorer la circulation sanguine de leurs artères.

Citron

Il nettoie et régénère le sang

Un citron moyen pesant environ 150 g assure les AJR (apports journaliers recommandés quantité Quotidienne Recommandée) de vitamine C d'un adulte non-fumeur (environ 60 mg). Les fumeurs ont besoin de 50% de plus de cette vitamine (voir V. 1 p. 396).

Il convient que le jus de citron soit complet, c'est-à-dire qu'il comprenne l'écorce du fruit. Il possède ainsi de plus grandes propriétés et s'avère plus aromatique. Sucré avec un peu de miel, il s'agit d'une boisson idéale pour les personnes en pleine forme et pour les malades.

La betterave rouge

Son jus rouge permet de lutter contre l'anémie

Le plus efficace en cas d'anémie, consiste à boire de 50 à 100 ml de Jus récemment pressé åAç de betterave crue avant les repas, deux fois par jour. Cela s'avère tout spécialement indiqué dans le cas d'anémies résistantes au traitement à base de fer et qui sont, en général, le résultat d'une faible production de sang dans la moelle osseuse.

Oignon

Efficace contre la bronchite et l'asthme

L'ingestion d'un oignon cru peut stopper ou soulager une crise d'asthme grâce à son action anti-allergique et broncho-dilatatrice. L'effet persiste environ douze heures. L'inhalation de l'huile essentielle de l'oignon est aussi bénéfique et plus appropriée pour les enfants.

Figue

Adoucit les bronches et tonifie le corps

La plupart des substances nutritives sont concentrées dans les figues sèches, à l'exception des vitamines C et E qui disparaissent pratiquement.

Tableau comparatif de la composition des figues fraîches et sèches
Pour 100 grammes

	fraîches	sèches
SUBSTANCES NUTRITIVES DONT LA CONCENTRATION AUGMENTE AVEC LA DESSICCATION		
Protéines	0,75	3,05
Graisses	0,3	1,17
H. de c.	15,9	56,1
Fibre	3,3	9,3
Vitamine B_1	0,06	0,07
Vitamine B_2	0,05	0,09
Vitamine B_6	0,113	0,224
Calcium	35	144
Magnésium	17	59
Fer	0,37	2,23
Calories	74	255
SUBSTANCES NUTRITIVES DONT LA CONCENTRATION DIMINUE AVEC LA DESSICCATION		
Vitamine A	14	13
Vitamine C	2	0,8

Papaye

Active les processus digestifs

Dans les pays tropicaux, la papaye est considérée comme le petit-déjeuner idéal en raison, probablement, de sa digestion aisée et de sa richesse vitaminique. Le milk-shake de papaye est l'une des manières les plus agréables de consommer ce fruit.

Chou-fleur

Le chou le plus digestif

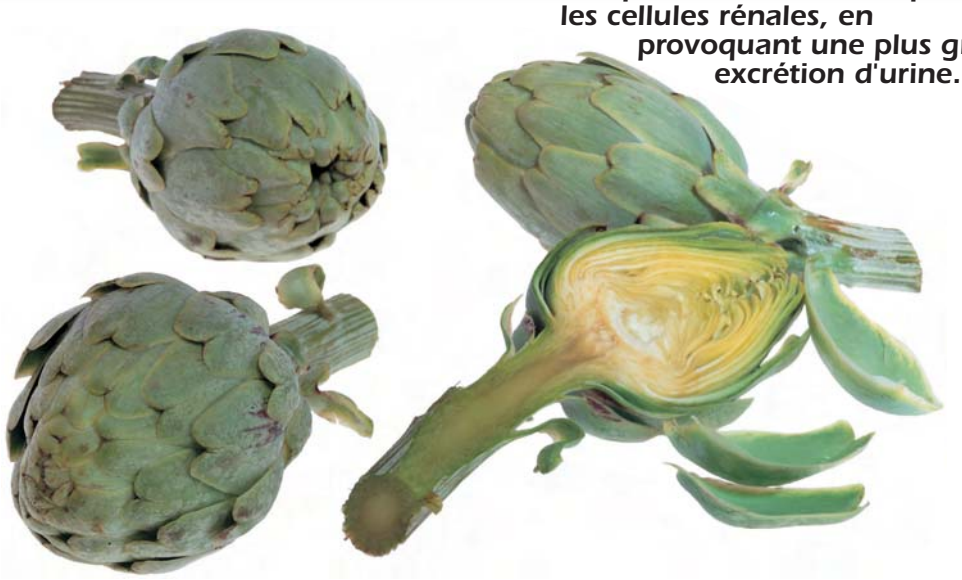
Le chou-fleur est considéré comme le chou le plus exquis et digestif (V. 2 p. 192), bien qu'il puisse parfois provoquer des flatulences chez certaines personnes. Son goût s'adapte parfaitement aussi bien à la cuisine européenne qu'à l'asiatique ou à l'arabe.

Le romanesco ou minaret est un chou-fleur de couleur vert jaunâtre très apprécié en Allemagne. Il se caractérise par une inflorescence en forme de tourelle ou de minaret. Il est recommandé de le faire bouillir et de le servir entier.

Artichaut

Désintoxique le foie

CYNARINE : il s'agit de l'acide 1,5-dicaféylquinique qui agit aussi bien sur les hépatocytes (cellules du foie), en faisant augmenter leur production de bile, que sur les cellules rénales, en provoquant une plus grande excrétion d'urine.



Pour éviter que les artichauts noircissent à cause de l'oxydation de leurs composants au contact de l'air, il faut les arroser de jus de citron ou les frotter avec un demi-citron.

Radis

Favorise la production de bile

Toutes les variétés de radis contiennent une essence soufrée au goût piquant à laquelle sont attribuées leurs propriétés cholérétiques (qui augmentent la sécrétion de bile dans le foie), cholagogues (qui facilitent l'évacuation de la vésicule biliaire), digestives, antibiotiques et mucolytiques (qui ramollissent la mucosité). Leurs applications sont les suivantes :

- Affections hépatiques et biliaires.
- Troubles digestifs de type fonctionnel (digestion lente et lourde), par son effet apéritif et tonifiant.
- Sinusite et bronchite.
- Prévention du cancer : le radis chinois, et le commun probablement, empêchent les mutations cellulaires qui conduisent au cancer.

Ananas

Ami de l'estomac

L'ananas est une fruit très succulente, savoureuse et riche de certaines vitamines et minéraux. Beaucoup le considèrent comme un dessert idéal parce qu'il facilite la digestion des autres aliments ; d'autres préfèrent le consommer en apéritif, avant le repas, notamment quand l'estomac est affaibli.

On obtient son jus en passant les tranches de pulpe à la moulinette ou au mixeur. On conseille sa consommation immédiate, afin d'éviter que le jus perde ses propriétés. Il faut l'ingérer à petites gorgées, en insalivant bien.

Chou

Cicatrise les ulcères

Du point de vue botanique, le chou est un regroupement de feuilles d'une forme plus ou moins sphérique. La plupart des choux sont des choux pommés mais certains, comme le chou-fleur et le brocoli, sont des inflorescences.

Le chou fermenté constitue un dépuratif du sang efficace qui ne devrait pas manquer sur la table des diabétiques et des personnes obèses.

Grenade

Réduit l'inflammation de l'intestin et enrichit le sang

Frapper sa surface avec le dos de la cuillère, pour en décoller les grains.

La grenade est astringente et anti-inflammatoire pour l'intestin. Il est recommandé de ne pas avaler la partie dure qui reste en bouche après avoir mâché les graines de la grenade car elle peut être indigeste.

Pomme

Soigne aussi bien la diarrhée que la constipation

La pomme est le fruit par excellence car elle est bien tolérée par tout le monde et se marie parfaitement avec tout autre aliment

CURE DE POMMES

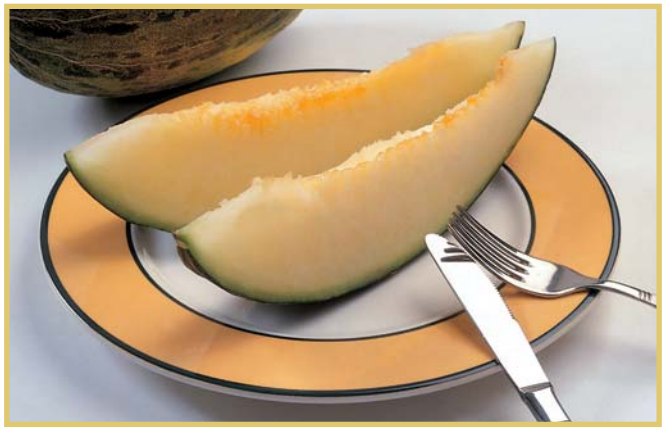
Elle est réalisée en prenant pendant trois à cinq jours de suite 2 kg de pommes par jour comme aliment unique. Elles peuvent aussi être consommées râpées, grillées ou bouillies mais sans sucre. L'ingestion d'eau est permise. Cette cure peut être suivie plusieurs fois par an.

Melon

Une source d'eau vive

C'est probablement pour cela que rien ne calme autant la soif en été qu'une bonne tranche de melon.
Et que rien n'est aussi bon pour les reins que ce véritable « ***sérum végétal*** » qu'est l'eau du melon.

Les personnes pour lesquelles le melon est indigeste devraient le prendre avant de manger ou en dehors des repas.



Myrtille

Traite et prévient les cystites

Les myrtilles sont idéales pour les femmes car elles combattent les infections urinaires et améliorent la circulation veineuse des jambes.

Soja

Le super légume sec

Nous pouvons affirmer catégoriquement que le soja est devenu un aliment vedette non seulement pour sa valeur nutritive, supérieure à celle de la viande, mais aussi pour ses multiples possibilités culinaires et diététiques

À poids égal, les graines de soja contiennent davantage de protéines et de fer que la viande, plus de calcium que le lait et plus de vitamines B_1, B_2 et B_6 que l'œuf. Tout ceci sans apporter de cholestérol.

Tomate

Protège la prostate

La tomate bouillie ou frite dans un peu d'huile est une meilleure source de lycopène que la tomate crue. Le lycopène, qui donne à la tomate sa couleur rouge, évite la dégénération de la prostate.

Blé

Le roi des céréales

Le germe de blé et son huile améliorent la forme physique et la résistance à la fatigue.

Cerise

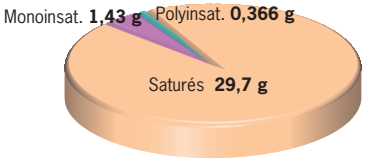
Rassasie et nettoie le sang

Une cure de cerises pendant un ou deux jours toutes les semaines permet de perdre du poids tout en dépurant l'organisme et en nettoyant le sang. Leur effet rassasiant provient en partie du fait que les cerises doivent être mangées lentement.

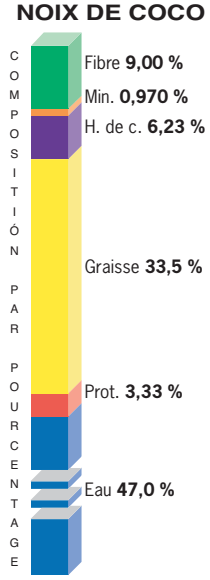
Noix de coco

Riche en minéraux

L'eau de la noix de coco est une boisson reminéralisante, idéale pour combattre la soif dans les pays tropicaux. Elle contient du glucose et des sels minéraux en abondance, notamment du magnésium, du calcium et du phosphore.



NOIX DE COCO
Distribution en pourcentages de ses **acides gras**



Groseille noire

Anti-rhumatisante

Les personnes atteintes de rhumatismes et tous ceux souffrant de troubles de la circulation artérielle ou des coronaires trouveront dans la groseille noire un bon aliment-médicament.

Préparation et emploi

❶ **Crues :** il convient que les groseilles soient bien mûres.

❷ **Cuisinées :** elles représentent un complément idéal pour toute sorte de gâteaux et de desserts.

❸ **Conserves :** on élabore de délicieuses marmelades, gelées, confitures et sirops. Bien que l'on perde un peu de vitamine C lors de leur élaboration (de 10% à 20%), elles sont tout de même très riches en cette vitamine. Les minéraux se maintiennent.

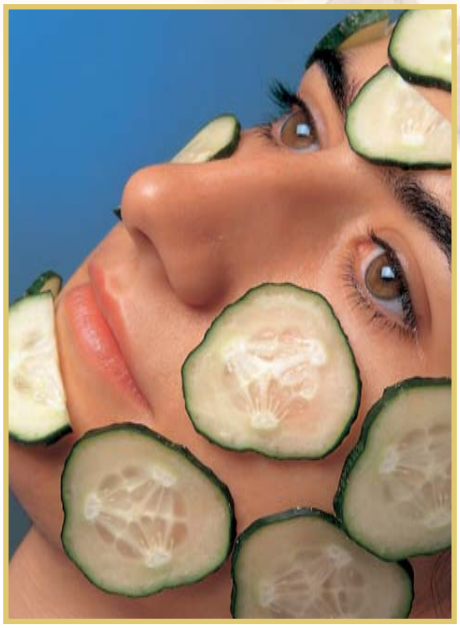
❹ **Rafraîchissement :** le jus de groseille noire est connu sous le nom de **cassis**. Il est très rafraîchissant et riche en ***vitamine C*** et en ***fer***.

Concombre

Nettoie et embellit la peau

Le bon état et la beauté de la peau dépendent davantage de la propreté du sang que des applications locales de certains produits cosmétiques. La véritable beauté provient de l'intérieur.

Le bon état et la beauté de la peau dépendent davantage de la propreté du sang que des applications locales de certains produits cosmétiques. La véritable beauté provient de l'intérieur.



Mangue

Nourrit la peau et protège les artères

Voici les applications diétético-thérapeutiques principales de la mangue :

- Affections de la peau
- Affections de la rétine
- Artériosclérose.

Kiwi

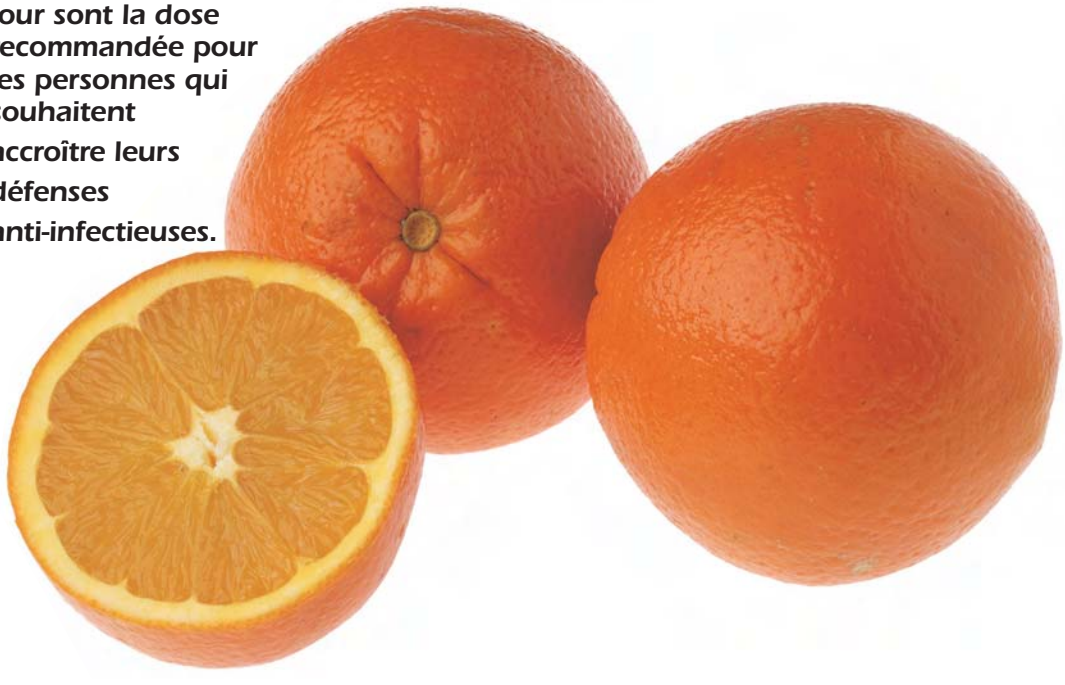
Stimule les défenses et évite l'anémie

Le kiwi se conserve bien au réfrigérateur pendant des semaines, voire des mois, et constitue une excellente réserve de vitamine C pour les mois d'hiver.

Orange

Bien plus que de la vitamine C

Quatre oranges par jour sont la dose recommandée pour les personnes qui souhaitent accroître leurs défenses anti-infectieuses.



Le jus d'orange est devenu populaire en tant que boisson pour le petit-déjeuner et rafraîchissement naturel.
Sa composition est semblable à celle de l'orange mais il contient moins de calcium et de fibre. Ces deux substances nutritives se trouvent surtout dans la pulpe.

Comment se nourrir pour éviter l'obésité

Des cerises ou du gâteau ?

Le nombre de calories n'est pas le seul élément important

Cinq cents grammes de **cerises** apportent **360 kcal**, les mêmes que **100 g** environ de **gâteau au chocolat**.

À nombre égal de calories, le gâteau favorise l'obésité tandis que les cerises l'évitent.

Les cerises contribuent à éviter l'obésité, entre autres, parce qu'on met assez longtemps à les manger.

500 g de cerises :

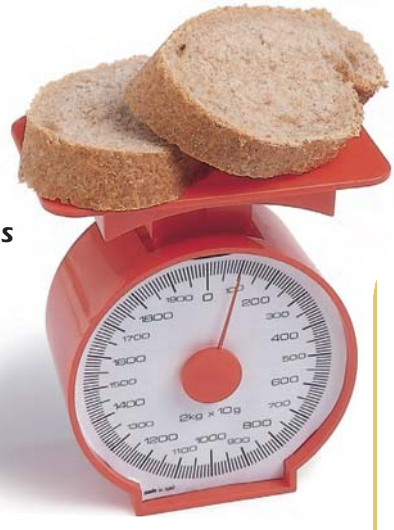
- Sont mangés **lentement** (en dix minutes environ) ;
- Produisent une sensation de **satiété** ;
- Apportent des ***sucres*** simples à absorption rapide mais qui, en association avec la ***fibre***, sont absorbés plus **lentement** que ceux d'un gâteau ou d'une pâtisserie ;
- Contiennent des ***vitamines*** du groupe ***B*** qui facilitent la métabolisation des sucres. C'est pourquoi ils sont brûlés et mis à profit plus facilement que s'ils venaient d'une pâtisserie raffinée.

100 g de gâteau :

- Sont consommés **rapidement** (en une minute) ;
- ***Ne rassasient pas***, nous continuons donc à manger ;
- Apportent des ***graisses saturées*** et des ***hydrates de carbone* raffinés** qui se transforment en **graisse de dépôt** à moins que nous ne réalisions un exercice physique intense.

Il faut oublier l'idée que les hydrates de carbone « font grossir » et qu'on ne doit pas les inclure dans un régime amaigrissant.

Les diabétiques, tout comme les personnes obèses, doivent s'habituer à manger des quantités contrôlées et pesées de chaque aliment afin de ne pas dépasser les calories totales par jour et de maintenir un équilibre optimal entre celles qu'apporte chaque substance nutritive.



Remplacer certains aliments par d'autres pour

réduire le cholestérol

Viande rouge, fruits de mer, charcuterie

Poisson ou viande de volaille sans peau

Légumes secs, viande végétale et autres alternatives à la viande

Beurre et bacon

Margarine

Huile d'olive vierge ou huile de graines

Lait entier

Lait écrémé

Lait de soja ou d'amandes

Gâteaux, pâtisserie raffinée industrielle

Pâtisserie complète

Sucreries, chocolat

Fruits secs, miel, mélasse

Aliments prévenant le cancer

Les fruits

Avec les légumes, les fruits sont l'aliment anticancérigène le plus efficace.

Tous les fruits frais sont riches en vitamines et en éléments phytochimiques antioxydants, capables de neutraliser les substances cancérigènes qui pénètrent dans l'organisme.

Huile d'olive

On doit l'action anti-cancérigène de l'huile d'olive à sa richesse en substances antioxydantes et en acides gras monoinsaturés, entre autres facteurs.

Céréales complètes

La fibre que fournissent les céréales complètes accélère le transit intestinal. De plus, elle retient et entraîne les substances cancérigènes qui pourraient se trouver dans le tube digestif et les élimine dans les selles.

Crudités et légumes

Toutes les crudités protègent plus ou moins efficacement contre le cancer. Leur richesse en provitamine A, en vitamine C et en éléments phytochimiques ayant une action antioxydante explique leur effet anticancérigène

Légumes secs

Surtout le « tofu » et le lait (boisson) de soja. Aussi bien le soja que ses dérivés

Yogur

Protège contre cette maladie, en particulier contre le cancer du sein.

Réalisation 00:15

Cuisson 00:25

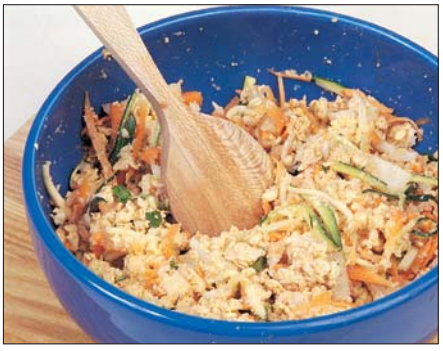
Hamburgers végétaux

INGRÉDIENTS (4 personnes)

- 60 g de **flocons d'avoine**
- 50 g de **fruits secs** (amande, noisettes, noix …)
- 40 g de **germe de blé**
- 1 **courgette**
- 2 **oignons**
- 1 **tomate**
- 2 **carottes**
- 1 gousse d'**ail**
- 50 g de **chapelure**
- 110 ml de **bouillon de légumes** (sans sel)
- 2 cuillérées à soupe de **farine intégrale**

INGRÉDIENTS COMPLÉMENTAIRES

- 1 cuillérée à soupe d'**herbes aromatiques** (persil, origan, thym …)
- **sel** marin (voir V. 3 p. 16)



RÉALISATION

❶ Mettez à tremper les flocons d'avoine et le germe de blé dans le bouillon de légumes pendant 30 minutes.

❷ Pelez et hachez les légumes.
- Écrasez les fruits secs.
- Mélangez tous les ingrédients, pétrissez et divisez le mélange en portions égales auxquelles vous donnez la forme d'hamburger.
- Posez les hamburgers sur la plaque du four à 220°C jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés (retournez-les pendant la cuisson).

❸ Servez chaud.

ALTERNATIVE PLUS SALUTAIRE : ajoutez plusieurs gousses d'ail au lieu d'une seule.

Pour plus d'information sur ces ingrédients voir : avoine, V. 2 p. 41 ; fruits secs, V. 1 p. 52 ; germe de blé, V. 2 p. 310 ; courgette, V. 2 p. 159 ; oignon, V. 2 p. 142 ; tomate, V. 2 p. 275 ; carotte, V. 2 p. 25 ; ail, V. 1 p. 338 ; pain, V. 1 p. 70

Suggestion du chef

- Si la masse obtenue est très molle et peu compacte, vous pouvez ajouter plus de **farine**.
- Nous vous avons indiqué l'utilisation d'herbes aromatiques, mais il convient d'ajouter d'autres condiments comme le **paprika**.
- Présentés avec des petits pains de sésame, de la laitue, de la tomate et de la mayonnaise, ce sera un **encas excellent** pour petits et grands.

CONSEILS POUR LA SANTÉ

Ces hamburgers sont à la fois nutritifs et savoureux, en raison de leur contenu en céréales, fruits secs et légumes. Leur consommation est recommandée dans les cas suivants :

✓Pour prévenir les troubles du **système nerveux**, car c'est un plat *très riche* en éléments nutritifs nécessaires pour son fonctionnement correcte qui fournit : des ***vitamines*** du groupe ***B*** ; des minéraux, comme le ***calcium*** et le ***magnésium*** ; et des ***acides gras insaturés***. Les fruits secs, les flocons d'avoine et le germe de blé constituent de magnifiques sources d'éléments nutritifs pour renforcer le système nerveux.

✓Les bénéficiaires de ces hamburgers seront ceux qui effectuent des **efforts intellectuels**, comme les étudiants, et ceux qui souhaitent combattre le **stress**, la **nervosité**, l'**anxiété**, l'**insomnie** et la **dépression**.

✓Les périodes de **croissance** (enfance et adolescence), compte tenu des ***protéines*** et des ***minéraux*** que cet hamburger apporte, et qui sont nécessaires au développement corporel.

✓La **grossesse** et l'**allaitement**, périodes au cours desquelles augmentent les besoins en éléments nutritifs comme ceux que ce plat apporte en abondance.

✓Pour prévenir l'**artériosclérose** et les affections du **cœur**, compte tenu que cet hamburger est *riche* en ***fibre***, et *pauvre* en ***graisse saturée*** et en ***sodium*** – si l'on n'y ajoute pas de sel – et qu'il *ne* contient *pas* de ***cholestérol***.

✓Les **diabètes**, grâce à la plupart des ***hydrates de carbone*** de ce hamburger qui proviennent de l'avoine et qui sont très bien tolérés par les diabétiques.

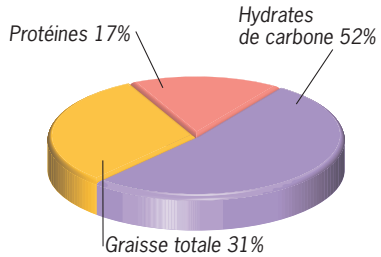
VALEUR NUTRITIVE* par ration

Energie	304 kcal = 1.269 kj
Protéines	12,0 g
H. de carbone	36,9 g
Fibre	9,18 g
Graisse totale	*9,76 g*
Graisse saturée	*1,21 g*
Cholestérol	—
Sodium	*29,7 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

% des AJR (apports journaliers recommandés)
% de la DJA (dose journalière admissible)
pour chaque ration de ce plat

PROPORTION CALORIQUE*



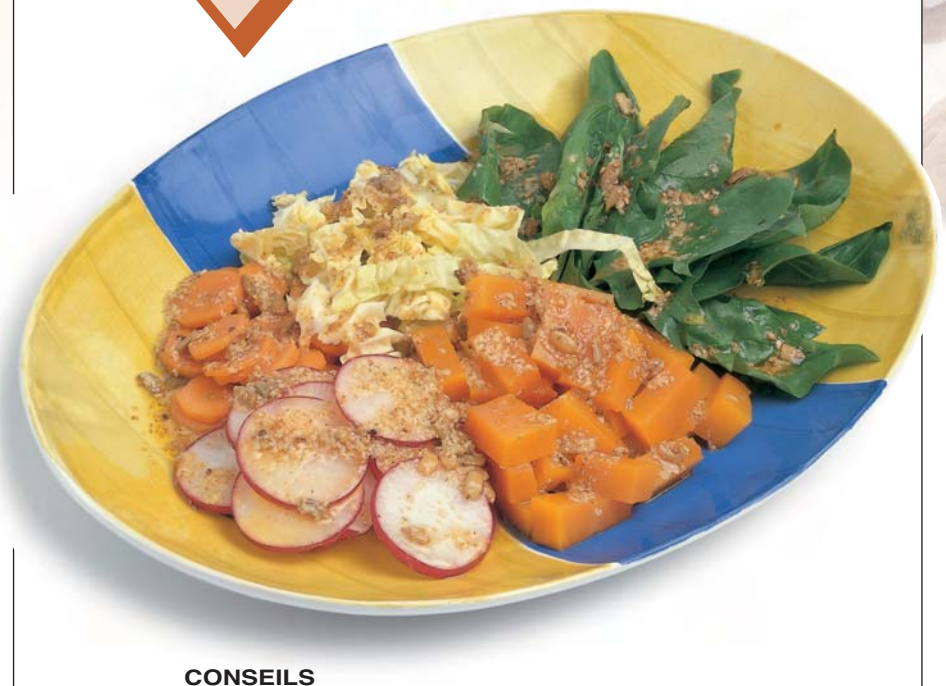
Distribution en pourcentage des **calories par éléments nutritifs**

* Sans inclure les ingrédients complémentaires.

Recettes pour les yeux

Réalisation 00:20 | Cuisson - - - -

Salade aux épinards



INGRÉDIENTS (4 personnes)

- 200 g d'**épinards**
- 4 **carottes**
- 100 g de **choux frisé**
- 100 g de pulpe de **citrouille**
- 8 **radis**
- 2 cuillérées à soupe de **sésame**
- 2 cuillérées à soupe de **semences de tournesol**
- 1 cuillérée à soupe de **germe de blé**

INGRÉDIENTS COMPLÉMENTAIRES

- **persil**
- 1 **citron** (jus)
- 2 cuillérées à soupe d'**huile** d'olive (chaque cuillérée ajoute 133 kcal à la recette, c'est-à-dire, environ 33 kcal par personne)
- **sel** marin (voir V. 3 p. 16)

RÉALISATION

❶ Pelez, lavez et coupez en morceaux chaque légume cru et mettez-les dans un plat avec une partie des semences de sésame et de tournesol.

❷ L'assaisonnement se prépare en pilant dans un mortier (en métal) le reste de semences de sésame et de tournesol, et en mélangeant la préparation obtenue avec les germes de blé, le jus de citron, l'huile et le sel.

❸ Assaisonnez au moment de servir.

Pour plus d'information sur ces ingrédients, voir : épinard, V. 2 p. 28 ; carotte, V. 2 p. 25 ; choux frisé, V. 2 p. 193 ; citrouille, V. 2 p. 97 ; radis, V. 2 p. 181 ; sésame, V. 1 p. 352 ; semences de tournesol, V. 2 p. 105 ; germe de blé, V. 2 p. 310 ; et le *Guide des plantes médicinales* : sésame, p. 611.

CONSEILS POUR LA SANTÉ

Cette salade aux épinards surprend agréablement parce qu'elle permet de découvrir les saveurs de certains ingrédients qui n'ont pas l'habitude d'être mangés crus. Elle s'avère très salutaire, grâce à son contenu en ***vitamines***, ***oligo-éléments***, ***minéraux*** et ***éléments phytochimiques***, qui sont spécialement recommandés pour prévenir :

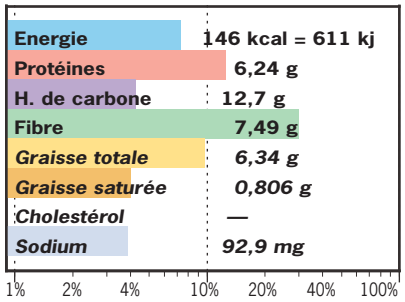
✓ Les **affections** des **yeux**, comme la conjonctivite, la cataracte, la cécité nocturne, la dégénérescence de la rétine et la diminution de la perception visuelle. La ***provitamine A*** (béta-cartotène) et les autres ***caroténoïdes*** contenus dans les épinards, la carotte et dans la citrouille, contribuent aussi à la prévention de ces affections oculaires.

✓ Les altérations de la **peau**, comme la **sécheresse**, l'**eczéma** et les **dermatites** en général.

✓ Les **malformations congénitales**, pour leur richesse en ***acides foliques*** et autres ***vitamines***. Cette salade ne devrait pas manquer dans l'alimentation des **femmes enceintes**.

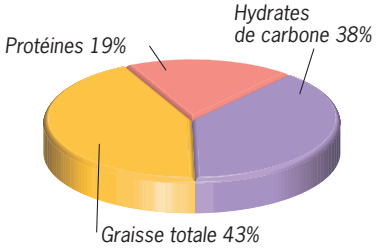
✓ Le **cancer**, dû à l'action *anti-oxydante* de tous ces végétaux crus.

VALEUR NUTRITIVE* par ration



% des AJR (apports journaliers recommandés)
% de la DJA (dose journalière admissible)
pour chaque ration de ce plat

PROPORTION CALORIQUE*



Distribution en pourcentage des **calories par éléments nutritifs**

Réalisation 00:05 | Cuisson - - - -

Milk-shake d'amande et de banane

INGRÉDIENTS (4 personnes)

- 1/2 litre de **lait d'amandes** (V. 3 p. 342)
- 4 **bananes**

RÉALISATION

❶ Pelez et coupez en morceaux les bananes.

• Mettez le lait d'amandes dans un récipient avec les bananes, et triturez le tout avec un mixeur.

❷ Versez le mélange dans les verres.

❸ Servez froid.

Pour plus d'informations sur ces ingrédients voir : amande, V. 2 p. 48 ; banane, V. 2 p. 70.

CONSEILS POUR LA SANTÉ

L'amande qui constitue la base de ce milk-shake est un aliment *riche* en ***calcium*** et qui maintient un équilibre adéquat entre ce minéral, le ***phosphore*** et le ***magnésium***. Pour sa part, la banane, en plus du magnésium, apporte du ***potassium***, de la ***fibre*** et des ***vitamines*** du groupe ***B***.

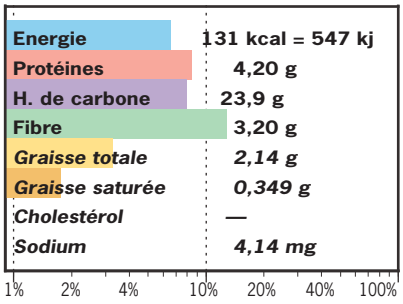
C'est pour cette raison que le milk-shake d'amande et de banane est bénéfique pour :

✓ Le système nerveux, notamment en état de **stress**, de **fatigue intellectuelle**, de **dépression** et d'**irritabilité**.

✓ L'**appareil locomoteur**, parce qu'en plus d'apporter des minéraux, il *favorise* sa ***fixation*** dans les os. Ceux qui souhaitent prévenir l'**ostéoporose** et la **déminéralisation** bénéficieront de la consommation de ce milk-shake.

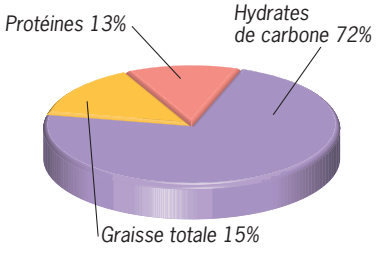
✓ Les **artères** et le **cœur**, étant donné que ce milk-shake a une *faible* teneur en ***sodium***, qu'il est *riche* en ***potassium*** et qu'il ne contient pas de ***cholestérol***.

VALEUR NUTRITIVE par ration



% des AJR (apports journaliers recommandés)
% de la DJA (dose journalière admissible)
pour chaque ration de ce milk-shake

PROPORTION CALORIQUE



Distribution en pourcentage des **calories par éléments nutritifs**

Réalisation 00:15 | Cuisson - - - -

Salade de courgette

INGRÉDIENTS (4 personnes)

- 300 g de **courgette** (tendres et avec des pépins de petite taille)
- 2 cœurs de **laitue** (ou leur équivalent en feuilles)
- 1 gousse d'**ail**

INGRÉDIENTS COMPLÉMENTAIRES

- **persil**
- **aneth**
- 4 cuillérées à soupe d'**huile** d'olive (chaque cuillérée ajoute 133 kcal à la recette, c'est-à-dire, environ 33 kcal par personne)
- 1 **citron** (jus)
- **sel** marin (voir V. 3 p. 16)

RÉALISATION

❶ Lavez les herbes aromatiques (persil et aneth) et hachez-les.

- Pilez l'ail avec le sel dans un mortier (en métal) et mélangez-le avec le jus de citron, les herbes aromatiques et l'huile. Vous obtiendrez un assaisonnement délicieux.
- Lavez, séchez et coupez les courgettes.
- Lavez et coupez la laitue en fines lanières.

❷ Laissez macérer les courgettes dans l'assaisonnement pendant 15 minutes.

- Distribuez la laitue et les courgettes dans une assiette individuelle.

❸ Servez immédiatement.

Pour plus d'information sur ces ingrédients voir : courgette, V. 2 p. 159 ; laitue, V. 2 p. 45 ; ail, V. 1 p. 338 ; et le *Guide des plantes médicinales* : ail, p. 230.

CONSEILS POUR LA SANTÉ

Toutes les salades élaborées avec des légumes crus sont bénéfiques pour les artères. Cependant, cette salade de courgette est certainement l'une des plus recommandées, parce qu'elle apporte *peu* de **calories**, a une *très faible* teneur en ***sodium*** – si l'on n'y ajoute pas trope de sel –, et parce que la courgette a un doux effet *diurétique* ; de plus, elle *ne* contient *pas* de ***cholestérol***.

L'ail, l'huile d'olive et le jus de citron, avec lesquels la salade est assaisonnée, augmentent l'effet bénéfique sur les artères.

C'est pourquoi, la salade de courgette convient dans les cas suivants :

✓**Hypertension** artérielle, **artériosclérose** et affections **coronaires**.

✓**Insomnie**, **surexcitation** et **stress**, compte tenu de la douce *action* sédative de la laitue.

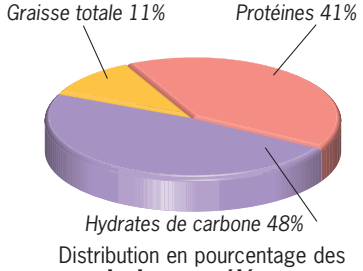
✓**Obésité** et **diabètes**, compte tenu de l'*effet rassasiant* des ces légumes crus, et de leur *faible* teneur *calorique*.

VALEUR NUTRITIVE* par ration

Energie	25 kcal = 105 kj
Protéines	2,15 g
H. de carbone	2,53 g
Fibre	2,17 g
Graisse totale	*0,258 g*
Graisse saturée	*0,045 g*
Cholestérol	—
Sodium	*7,66 mg*

% des AJR (apports journaliers recommandés)
% de la DJA (dose journalière admissible)
pour chaque ration de ce plat

PROPORTION CALORIQUE*



Distribution en pourcentage des **calories par éléments nutritifs**

Réalisation 00:30 | Cuisson - - - -

Avocats farcis

INGRÉDIENTS (4 personnes)

- 4 **avocats**
- 300 g de **maïs** tendre
- 1 **petit oignon**
- 50 g d'**olives** dénoyautées
- 50 g de **câpres**
- 1 branche de **céleri**

INGRÉDIENTS COMPLÉMENTAIRES

- 1 **citron** (jus)
- **sel** marin (voir V. 3 p. 16)

RÉALISATION

❶ Pelez, lavez et hachez le petit oignon et le céleri.

• Hachez les olives.

❷ Ouvrez les avocats en les coupant par leur moitié, dénoyautez-les et videz-les avec une cuillère (laissez au moins un centimètre de pulpe adhérée à la peau). Hachez la pulpe et aspergez-la de jus de citron pour éviter qu'elle ne noircisse.

• Mélangez la pulpe retirée de l'avocat avec le reste des ingrédients et un peu de sel.

• Répartissez le mélange dans les avocats vides.

❸ Servez froid.

Suggestions du chef

Si le noyau de l'avocat est grand, la farce peut être mise dans le creux qu'il laisse, sans avoir besoin de retirer une partie de la pulpe.

Pour plus d'information sur ces ingrédients voir : avocat, V. 2 p. 108 ; maïs, V. 2 p. 238 ; petit oignon, V. 2 p. 144 ; olive, V. 2 p. 165 ; câpre, V. 1 p. 342 ; céleri, V. 2 p. 248.

CONSEILS POUR LA SANTÉ

Chaque 100 g d'avocat contient 1,02 mg de ***fer*** (juste un peu moins de la moitié que la viande), mais il s'agit d'une quantité considérable pour un végétal. De plus, l'avocat est une bonne source d'***acides foliques*** et de ***protéines***. C'est pourquoi, il s'avère très recommandable à ceux qui souhaitent avoir un « bon sang ».

Le maïs, le petit oignon, le céleri, le citron et les autres ingrédients qui accompagnent l'avocat apportent des ***minéraux*** et des ***vitamines*** qui augmentent l'action *antianémique* de l'avocat.

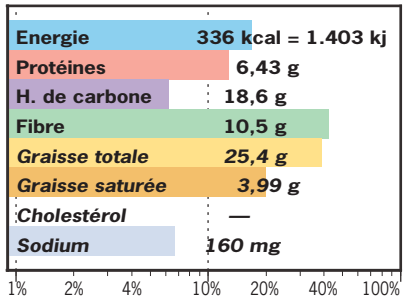
Les avocats farcis sont un plat approprié pour ceux qui souhaitent éviter :

✓L'**anémie** due au manque de fer.

✓L'excès de **cholestérol** et de **triglycérides** dans le sang, grâce à l'action *hypolipémiante* (qui réduit le niveau de graisse dans le sang) de l'avocat.

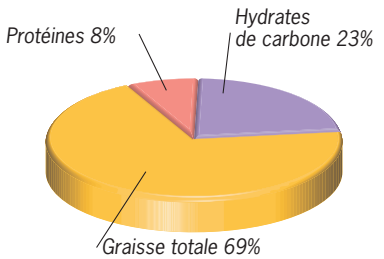
✓L'**artériosclérose** et toutes ses conséquences, notamment l'**infarctus du myocarde**.

VALEUR NUTRITIVE* par ration



% des AJR (apports journaliers recommandés)
% de la DJA (dose journalière admissible)
pour chaque ration de ce plat

PROPORTION CALORIQUE*



Distribution en pourcentage des **calories par éléments nutritifs**

Réalisation 00:11 | Cuisson 00:20

Pizza à l'oignon et au poivron

INGRÉDIENTS (4 personnes)

- 500 g d'**oignons**
- 1 **tomate**
- 1 **poivron rouge** rôti
- **pâte du pâté en croûte** (V. 3 p. 104)

INGRÉDIENTS COMPLÉMENTAIRES

- 1 cuillérée à café de **basilic**
- 3 cuillérées à soupe d'**huile** d'olive (chaque cuillérée ajoute 133 kcal à la recette, c'est-à-dire, environ 33 kcal par personne)
- **sel** marin (voir V. 3 p. 16)

RÉALISATION

❶ Pelez et coupez l'oignon en fines rondelles.

- Triturez la tomate.
- Coupez le poivron en lanières larges.

❷ Élaborer la pâte (voir V. 3 p. 104 ; utilisez la moitié de la quantité qui y est recommandée), étalez-la dans un moule et enfournez. Sortez la pâte du four avant qu'elle ne prenne de la couleur.

- Mettez l'huile dans une poêle et faite-y revenir l'oignon.
- Étalez sur la pâte la tomate, l'oignon et les lanières de poivron. Saupoudrez avec le basilic et gratinez.

❸ Servez chaud.

ALTERNATIVE PLUS SALUTAIRE : au lieu de faire revenir les oignons, vous pouvez les cuisiner à la vapeur ou les rôtir, dans ce cas vous pouvez les enfourner en même temps que la pâte.

Suggestions du chef

Vous pouvez couvrir la pizza avec du fromage ou de la sauce béchamel.

Pour plus d'information sur ces ingrédients voir : oignon, V. 2 p. 142 ; tomate, V. 2 p. 275 ; poivron, V. 2 p. 198 ; farine, V. 1 p. 68.

CONSEILS POUR LA SANTÉ

Cette savoureuse pizza d'oignon accompagnée de poivron et de tomate s'avère très salutaire pour :

✓ L'**appareil respiratoire**, grâce à l'action *favorable* de l'oignon sur les voies respiratoires, et aux ***caroténoïdes*** *anti-oxydants* qu'apportent la tomate et le poivron. Elle convient dans le régime de ceux qui souffrent ou qui souhaitent prévenir la **sinusite**, la **pharyngite**, la **bronchite**, voire même l'**asthme** bronchique.

✓ La *prévention* du **cancer**, compte tenu de l'action *anti-oxydante* et *anticancérigène* de l'oignon, du poivron et de la tomate, notamment sur l'estomac et le côlon.

✓ Les **enfants** et les **adolescents**, parce que cette appétissante pizza à l'oignon apporte de l'énergie et des éléments nutritifs.

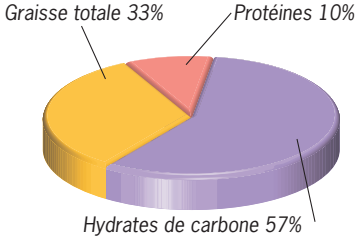
VALEUR NUTRITIVE* par ration

Energie	363 kcal = 1.517 kj
Protéines	8,46 g
H. de carbone	49,7 g
Fibre	5,86 g
Graisse totale	*12,7 g*
Graisse saturée	*1,73 g*
Cholestérol	—
Sodium	*12,7 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

% des AJR (apports journaliers recommandés)
% de la DJA (dose journalière admissible)
pour chaque ration de ce plat

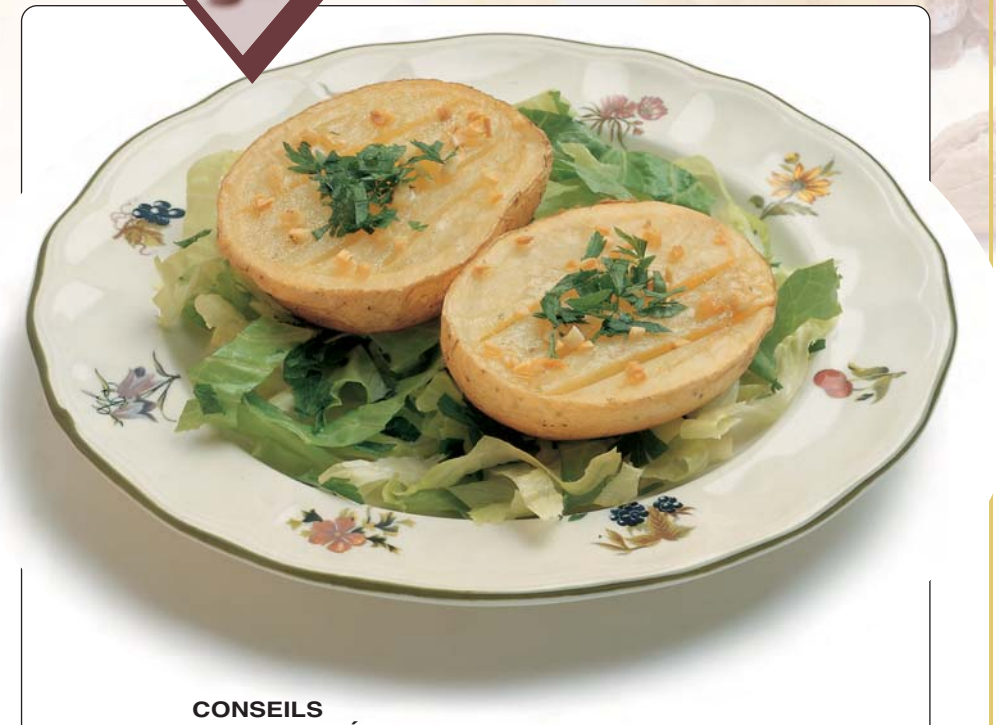
PROPORTION CALORIQUE*



Distribution en pourcentage des **calories par éléments nutritifs**

Réalisation 00:05 | Cuisson 00:30

Pommes de terre rôties



INGRÉDIENTS (4 personnes)

- 1 kg de **pommes de terre**
- 2 gousses d'**ail**

INGRÉDIENTS COMPLÉMENTAIRES

- **persil**
- 4 cuillérées à soupe d'**huile** d'olive (chaque cuillérée ajoute 133 kcal à la recette, c'est-à-dire, environ 33 kcal par personne)
- **sel** marin (voir V. 3 p. 16)

RÉALISATION

❶ Lavez les pommes de terre sans les peler.
- Coupez-les en deux dans le sens de la longueur, et faites des entailles dans le même sens sur la surface de la pomme de terre avec la pointe d'un couteau.
- Hachez l'ail.

❷ Mettez les pommes de terre dans un plat à four, la peau vers le bas. Saupoudrez d'ail et de sel et versez de l'huile.
- Enfournez le plat à 220°C jusqu'à ce que les pommes de terres soient dorées.

❸ Servez en décorant le plat avec du persil et, si vous le souhaitez, avec de petites feuilles de laitue.

Suggestions du chef

- Si vous ajoutez la moitié d'un verre d'**eau** sur la plaque du four, les pommes de terre seront beaucoup plus **juteuses**.
- Vous pouvez aussi les rôtir entières, enveloppées dans du papier aluminium au **four**, à la **braise** ou au **barbecue**.
- Vous pouvez les servir accompagnées d'une salade ou d'un plat de **légumes**.

CONSEILS POUR LA SANTÉ

Rôtir les pommes de terre est l'une des formes les plus savoureuses et à la fois les plus salutaires de les consommer. C'est ainsi que ce tubercule offre toutes les propriétés nutritives et préventives pour :

✓ L'**estomac**, grâce à son effet *anti-acide* et à sa *facile digestion*.

✓ Le **cœur** et les **artères**, compte tenu de sa richesse en ***potassium***, qui évite l'**hypertension** et protège le système cardiovasculaire.

✓ Les **reins**, étant donné que les pommes de terre facilitent l'*élimination* des **toxines** qui circulent dans le sang.

L'obésité

*Si vous voulez réduire les calories de votre alimentation, il ne faut pas supprimer les pommes de terre dans votre régime, mais les **huiles**, les **graisses** ou les **sauces** qui les accompagnent.*

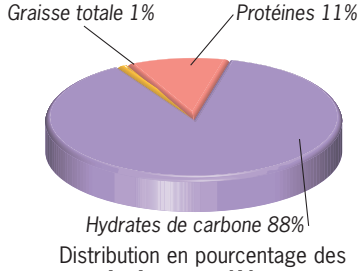
VALEUR NUTRITIVE* par ration

Energie	162 kcal = 679 kj
Protéines	4,33 g
H. de carbone	33,7 g
Fibre	3,26 g
Graisse totale	*0,215 g*
Graisse saturée	*0,055 g*
Cholestérol	—
Sodium	*12,5 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

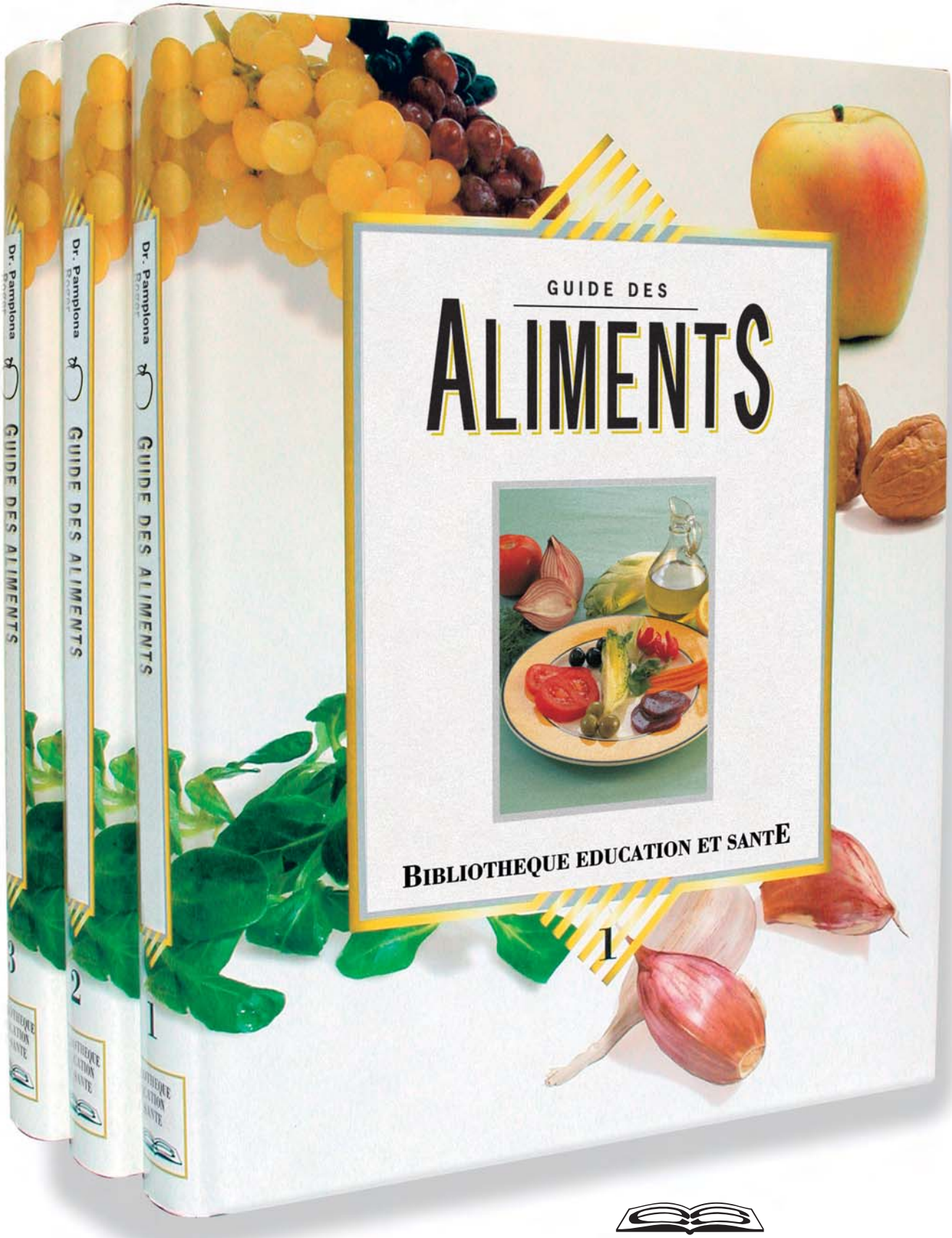
% des AJR (apports journaliers recommandés)
% de la DJA (dose journalière admissible)
pour chaque ration de ce plat

PROPORTION CALORIQUE*



Distribution en pourcentage des **calories par éléments nutritifs**

BIBLIOTHEQUE EDUCATION ET SANTE



editorial safeliz