

Nutrition

Le tableau de valeur nutritive : votre mine d'or de renseignements



photos : DR

La liste des ingrédients et le tableau de valeur nutritive de l'emballage des aliments peuvent vous aider à choisir des aliments sains.

Qu'est-ce qui nous rend différents face à la nourriture ?

La génétique joue dans notre comportement un rôle non négligeable. Certains, à l'appétit modeste, sont vite rassasiés et adaptent, sans délai, leurs prises alimentaires à leurs besoins énergétiques. D'autres, au contraire, peuvent manger beaucoup durant quelques jours puis consommer peu les jours qui suivent. On peut aussi naître hédoniste et trouver du plaisir à la bonne chair ou le contraire. Autant de comportements spontanés auxquels s'ajoutent la culture alimentaire propre à une famille, l'aspect psychologique des individus, le mode de vie, etc.



Utilisez le tableau de valeur nutritive pour comparer les produits et déterminer lequel représente un choix plus sain pour vous. La liste des ingrédients et le tableau de valeur nutritive de l'emballage des aliments peuvent vous aider à choisir des aliments sains. Ils vous aident à déterminer quels ingrédients sont les plus utilisés et quels éléments nutritifs le produit contient.

- La liste des ingrédients débute par l'ingrédient le plus présent dans le

produit.

- Le tableau de valeur nutritive vous indique combien de calories et d'éléments nutritifs le produit contient par portion recommandée. Quand vous comparez des produits, assurez-vous que les tailles des portions sont semblables.

- Si vous consommez deux fois la portion indiquée, vous consommez deux fois la quantité indiquée de calories et d'éléments nutritifs.

- Le pourcentage de valeur quotidienne vous indique si le produit contient peu ou beaucoup de gras, de sodium ou de vitamine C.

- Recherchez un pourcentage élevé d'éléments nutritifs comme les fibres, les vitamines A et C, le calcium et le fer.

- Recherchez un pourcentage faible de gras saturés et de gras trans, de cholestérol et de sodium.

- Limitez votre consommation de gras saturés et évitez les gras trans. Les produits pauvres en gras saturés en contiennent 2 g ou moins par portion.

Salade d'aubergines au cumin



4 aubergines, 1 gousse d'ail, 1 c. à s. d'huile, 1 c. à c. de paprika, 2 c. à s. de vinaigre, 1/4 c. à c. de cumin, sel

Lavez et émincez les aubergines en petits morceaux. Faites-les cuire dans une casserole avec le sel, le paprika, l'huile et l'ail écrasé. Couvrez avec juste ce qu'il faut d'eau pour poursuivre la cuisson sur feu moyen. Remuez délicatement de temps à autre. Laissez s'évaporer entièrement la sauce. Arrosez avec un mélange vinaigre et cumin. Servez chaud ou froid.

Brochettes de dinde marinées



400 g de filets de dinde, 1 poivron rouge, 2 courgettes, 6 c. à s. d'huile d'olive, 3 c. à s. de jus de citron, 2 c. à s. de basilic haché, 1 gousse d'ail haché, sel, poivre

Préparez la marinade : Dans un bol, mélangez l'huile, le citron, l'ail et le basilic. Salez et poivrez. Coupez les filets de dinde et les poivrons en cubes de 5 cm. Détaillez la courgette en lanières pour entourer chaque morceau de viande. Trempez les poivrons quelques instants dans une casserole d'eau bouillante. Formez vos brochettes en alternant 1 cube de viande et courgette et 1 carré de poivron. Disposez les brochettes dans un plat, recouvrez-les de marinade et laissez mariner pendant 40 min. Préchauffez votre gril avant d'y poser les brochettes. Vous pouvez accompagner ces brochettes avec un riz parfumé.

Astuce : Vous pouvez bien évidemment cuire ces brochettes au barbecue !

Beauté

Que faut-il manger pour nourrir ses cheveux et ses ongles

La cystine et la méthionine sont les éléments moteurs de la fabrication de kératine. Comme tous les autres acides aminés, c'est dans les aliments protéinés qu'il faut les chercher, c'est-à-dire avant tout dans les viandes. Les céréales contiennent également des protéines végétales.



Parmi celles-ci, le blé et le millet sont largement concentrés en cystine. Pour avoir son lot de vitamines B5, B6, B8, il faut remplir régulièrement son assiette d'abats (rognon, foie, cœur...), de légumes secs (lentilles, pois cassés, haricots de toutes les couleurs...), de germe de blé, de levure de bière, de lait entier, de fruits frais (orange, pamplemousse, mandarine...). Pour le zinc, c'est encore les céréales et les abats qui sont les meilleurs fournisseurs.

Trucs et astuces

Soulager le mal de tête dû au soleil



Si vous vous êtes exposés longtemps au soleil, cela peut occasionner un vilain mal de tête qui peut être rapidement soulagé si vous vous allongez un petit moment dans l'obscurité, les yeux fermés, avec quelques feuilles de menthe fraîche disposées sur votre front. Si vous n'avez pas la possibilité de vous reposer, vous pouvez également vous préparer une infusion de camomille.

Éliminer les points noirs

Préparez-vous un masque avec deux cuillères de farine de maïs (ou d'avoine), mélangées à un blanc

d'œuf battu. Appliquez sur le visage. Laissez reposer quelques instants, puis essuyez avec un linge sec. Rincez votre visage avec de l'eau de rose. Tamponnez doucement avec une serviette pour essuyer. Oubliés les points noirs, votre peau est éclatante et douce !

Calmer un saignement de nez



Ne vous mouchez pas lorsque survient un saignement de nez (cela risquerait d'empirer !), mais asseyez-vous, avec la tête légèrement inclinée, au-dessus d'un récipient qui recueillera l'écoulement. Pressez légèrement les ailes du nez pendant une dizaine de minutes. Une fois le

saignement stoppé, nettoyez-vous le visage avec un coton imbibé d'eau tiède.

Éliminer les aphtes

Prenez un coton tige imbibé d'alcool à 90° (ou à 70°) et tamponnez-en l'aphte. Vous aurez plaisir à constater que cette douloureuse et vilaine petite infection aura disparu aussi vite qu'elle est venue !

Dégager les voies respiratoires de bébé

Préparez une décoction à base d'eucalyptus, que vous déposerez dans la chambre de bébé, en hauteur. Cela va permettre de dégager les voies respiratoires de bébé, naturellement, et lui permettre de passer une douce nuit !

