Nutrition

Photos : DR

Les légumes sont indispensables à la plupart des recettes pour leur saveur et leurs qualités nutritionnelles.

L'AUBERGINE
C'est un légume du soleil. Elle appartient à la famille des solanacées, comme les pommes de terre, les piments, les poivrons et les tomates. L'aubergine est un excellent légume minceur : elle n'apporte que 20 kcal pour 100 g. Elle est riche en vitamines A, B et C, en sels minéraux et en oligoéléments.

LA CAROTTE
La carotte est en fait une racine. Elle est très riche en vitamines B1, B2 et C, en fibres et en carotène, que l'organisme transforme en vitamine A si la préparation contient peu de matières grasses. La carotte est moyennement énergétique (40 kcal. pour 100 g).

LA COURGETTE
La courgette est légère, riche en fibres et n'apporte que 30 kcal. pour 100 g.

L'ÉPINARD
Malgré la réputation que lui a fait Popeye, l'épinard n'est pas spécialement tonique. Il a une forte teneur en provitamines A, vitamine C et substances minérales. Il est peu énergétique (30 kcal. pour 100 g).

L'HARICOT VERT
Riche en fibres et en sels minéraux, il fait partie des légumes minceur (40 kcal/ pour 100 g). Il est à consommer sans modération. Lorsque vous le faites cuire, stoppez la cuisson sous de l'eau très froide. Ainsi il restera bien ferme et vert.

LA TOMATE
Riche en vitamines A, B et C, mûre et parfumée, la tomate est la meilleure. Ses nombreuses variétés permettent de la choisir en fonction de son utilisation culinaire. Avec ses 20 kcal. pour 100 g, c'est le légume minceur par excellence.

LA SALADE
La salade est riche en vitamines et en sels minéraux. Elle est aussi peu énergétique et convient très bien aux régimes hypocaloriques.

LE POIS CASSÉ
C'est en fait un petit pois vert dépouillé de son enveloppe cellulosique et cassé en deux avant d'être séché. Comme la lentille, il est connu et consommé depuis longtemps. Riche en vitamines, il contribue, avec la lentille, le haricot vert et le pois chiche, à prévenir l'hypertension et les maladies cardio-vasculaires.

LA LENTILLE
Elle est riche en fibres, en sels minéraux et en oligo-éléments. Elle n'apporte que 100 kcal. pour 100 g et contient des protéines végétales de qualité.

Légumes marinés à la catalane

Pour 4 personnes, 2 aubergines, 2 courgettes, 1 poivron vert, 1 poivron rouge, 1 gros oignon, 2 belles tomates, 2 gousses d'ail, huile d'olive, sel, poivre, thym, laurier, fines herbes

Laver et essuyer les légumes, les couper en 2 dans le sens de la longueur. Couper les extrémités des aubergines et des courgettes, épépiner les poivrons. éplucher l'oignon mais le laisser entier. Mettre les légumes sur la plaque du four côté bombé vers le haut, badigeonner d'huile, saler. Laisser sous le gril jusqu'à ce que la peau noircisse et fasse des cloques. Bien surveiller parce que les légumes ne cuisent pas à la même vitesse. Les mettre au fur et à mesure dans un récipient profond. Le fermer le plus hermétiquement possible. Laisser ainsi 1 h au moins, le temps que la condensation retombe. Éplucher les légumes, les couper en lanières ou en petits cubes. Les mettre dans un plat creux, si possible en terre. Ajouter l'ail grossièrement hâché, sel, poivre, thym, laurier, fines herbes à votre convenance. Arrosez d'huile et bien mélanger. Laisser mariner 1/2 journée au moins en remuant de temps en temps et en rajoutant de l'huile si nécessaire.

FORME

Des fesses en acier !

On les adore rondes et fermes. Malheureusement, il faut les faire travailler régulièrement sinon, elles ramollissent.
Test : devant un miroir, mettez-vous de profil, contractez les fessiers. Si vous observez peu ou pas de modifications, il faut en priorité stimuler les muscles fessiers pour reconstituer un petit matelas bien ferme.

Pourquoi ramollissent-elles ?
Les muscles des fesses sont les plus puissants, de notre corps et il leur suffit juste d'un peu d'exercice pour être beaux. Les longues périodes de sédentarité ou un régime amaigrissant font très vite perdre aux muscles fessiers leur tonus.
Pour y remédier : tous les jours sous la douche, un massage vigoureux est magique pour éliminer les rugosités et raffermir la peau. A l'aide d'un gant de crin, effectuez des rotations. Montez les escaliers pieds à plat.

Les sports conseillés : la bicyclette, la course à pied, la marche rapide.

BON À SAVOIR

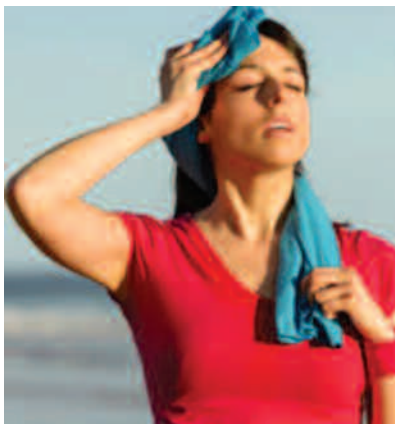
Quels sont les effets de l'eau sur l'organisme ?

L'eau est indispensable au bon fonctionnement de notre corps : elle facilite les échanges entre cellules ainsi que le transport des nutriments (protéines, lipides, glucides…). D'autre part, l'eau permet d'éliminer les déchets (urines) et de réguler la température de notre corps (transpiration)... Certaines eaux minérales contribuent à la couverture de nos besoins quotidiens en minéraux : selon leur composition, elles peuvent être plus ou moins riches en calcium ou magnésium, riches en sulfates d'où un certain effet diurétique ou encore riches en bicarbonates, aux vertus digestives reconnues. L'eau est la seule boisson indispensable à notre organisme (qui contient 60 % d'eau !) et il est conseillé d'en boire de 1 à 1.5 litre par jour (en plus de l'eau contenue dans les aliments) pour combler les différentes pertes quotidiennes.

Pudding

Baguette rassie, 2 ou 3 œufs, 60 cl de lait tiède, 4 cuillères à soupe de sucre, beurre, raisins secs, pommes…

Couper le pain en morceaux de taille moyenne puis disposer dans un saladier. Mouiller avec 30 cl de lait. Ecraser avec une fourchette et laisser reposer pour que le pain soit bien imprégné de lait. Fouetter les œufs avec le sucre puis verser sur le pain et mélanger. Préparer la garniture : couper les fruits en morceaux plus ou moins gros en fonction du résultat désiré : croquant ou fondant. Fariner la garniture. Vérifier la consistance du pain, rajouter du lait si besoin afin que le mélange soit homogène puis ajouter la garniture. Beurrer généreusement un moule et le remplir de la préparation. Tasser et déposer des noisettes de beurre sur le dessus. Enfourner à 180°C (thermostat 6) pendant 30 à 40 minutes. Il doit être doré et la croûte croustillante.
PS : on peut préparer un pudding salé en remplaçant le sucre par du fromage râpé.

Comment prévenir l'hyperthermie et la déshydratation

Choisissez des vêtements amples, légers, de couleur claire et en fibres naturelles. Portez un chapeau et n'hésitez pas à utiliser un parasol. Evitez les atmosphères mal ventilées et ne restez pas dans une voiture ou un lieu clos en plein soleil. Mieux vaut ne pas vous exposer au soleil pendant les heures chaudes de la journée (entre 11 heures et 16 heures). N'exposez jamais un nourrisson au soleil.
Evitez les activités physiques en cas de fortes chaleurs. Rafraîchissez-vous le visage et le corps avec de l'eau ou des linges humides. Vous pouvez également prendre une douche fraîche plusieurs fois par jour. Buvez régulièrement même si vous n'avez pas soif. Mieux vaut boire au moins deux litres par jour. Buvez de préférence par petites quantités et fréquemment.
En cas de forte chaleur ou de transpiration abondante, il est possible d'augmenter sa ration de sel pour retenir l'eau à l'intérieur de l'organisme. Faites boire souvent les personnes âgées et les enfants ; vous pouvez emporter des solutés de réhydratation qui seront également utiles en cas de diarrhée. Proposez de l'eau ou des jus de fruits dilués à votre bébé. Evitez les boissons excitantes et diurétiques (thé, café, etc.).