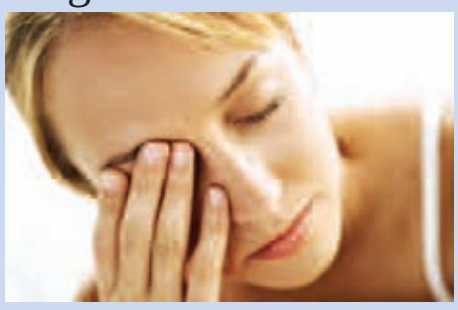
Mozzarella panée

300 g de mozzarella, 150 g de chapelure dorée, 2 œufs, salade, 2 tomates, dés de poulet cuit ou autre

Découpez la mozzarella en rondelles de 2 cm d'épaisseur environ et roulez-les dans le jaune d'œuf puis dans la chapelure dorée. Renouvelez l'opération une deuxième fois et réservez. Dans une assiette assez grande, disposez la salade arrosée de persil et d'ail. Disposez les tomates découpées en rondelles de manière à ce qu'elles forment une fleur. Disposez le poulet et arrosez le tout d'ail et de persil. Une fois l'assiette prête, faites chauffer de l'huile dans une poêle et faites saisir la mozzarella préalablement panée. Laissez dorer la panure sans pour autant que la mozzarella coule.

Question

Comment identifier une carence en magnésium ?



Ce n'est pas très difficile de savoir que vous avez une carence en magnésium, surtout qu'on sait que la majorité des personnes sur terre en souffre. Il n'y a pas de tests pour la mesurer mais il y a des symptômes qui peuvent vous l'indiquer :

Sensibilité du nez
Troubles du sommeil
Infertilité
Maux de tête fréquents
Problèmes digestifs
Dépression
Changements de température

Il y a aussi des indicateurs plus sérieux. Vous pouvez avoir un manque d'appétit ou avoir l'impression que vous êtes constamment malade. Si ces symptômes ne sont pas soignés ils peuvent s'aggraver en provoquant des convulsions et des changements d'humeur drastiques.

Les maladies causées par une carence en magnésium

Vu que le magnésium est nécessaire au fonctionnement du corps, une carence peut conduire à différents problèmes de santé. À cause de son interaction avec le calcium, une carence en magnésium peut contribuer au développement de l'ostéoporose et à une santé des os fragile. Il y a eu aussi un lien d'établi avec la prévention des maladies cardiaques.

RESPIRER

C'est une évidence et pourtant, la plupart du temps, on respire mal. Bien respirer, c'est le meilleur moyen pour refaire le plein d'énergie et diminuer l'envie de manger.

SANTÉ

10 aliments parfaits pour une cure de détox

Les excès en tout genre ont un impact sur notre organisme. Et ce n'est pas notre foie qui dira le contraire. Pas de panique, je ne vous parle point de régime, mais bel est bien de détox à base d'une alimentation saine pour rééquilibrer votre organisme. Focus sur les 10 aliments détox à manger sans modération (ou presque) pendant votre cure de détox. On entend par-ci par-là que pour perdre du poids, il faut faire un régime. Or, on oublie trop souvent qu'un régime doit être initialement suivi dans le but d'être en meilleure santé. Parfois, un programme détox suffit à nettoyer notre organisme des toxines pour repartir de bon pied. Voici donc les meilleurs aliments détox à intégrer dans votre alimentation pour purifier votre intérieur sans subir les frustrations que peuvent provoquer des régimes minceur.

Photos : DR

Aliment détox :

- Le citron

Véritable King de la détox, il favorise l'élimination des toxines et des graisses qui se logent dans l'organisme. En plus, il est bourré de potassium et de vitamine C. Et de nombreuses études scientifiques démontrent que le citron est efficace dans la prévention des cancers, qu'il diminue le taux de cholestérol dans le sang et qu'il booste le système immunitaire.

- La carotte

Non, consommer de la carotte ne sert pas uniquement à garder son bronzage. C'est également un légume plein d'antioxydants. Très riche en potassium, la carotte favorise le drainage rénal et ses fibres régulent le transit. Consommez-en, votre organisme vous dira merci !

- L'artichaut

L'artichaut est un véritable allié du foie qu'il aide à se purifier. Il favorise l'élimination urinaire des toxines et grâce à sa forte contenance en potassium, c'est également un diurétique. Mais sa consommation a aussi un impact sur le renouvellement cellulaire. Enfin, dernière info non négligeable : l'artichaut est un aliment coupe-faim efficace. Si vous êtes au régime, pensez-y !

- L'ananas

Connu pour ses vertus digestives grâce aux enzymes qu'il contient, l'ananas est un aliment brûle-graisses. Mais contrairement à ce qu'on pourrait penser, ses bienfaits ne se cachent pas dans le fruit mais… dans sa tige ! En effet, c'est elle qui renferme la bromélaïne, cette fameuse enzyme qui détruit les tissus cellulitiques.

- La betterave

On le voit à sa couleur : la bettrave renferme bon nombre d'antioxydants ! Mais elle participe également à la régulation du transit et favorise la destruction des graisses. A consommer crue ou cuite, la betterave est l'amie de nos foies.

- Le kiwi

C'est le fruit anti-âge par excellence. Plein d'antioxydants et de vitamine C, il préserve votre capital jeunesse de l'intérieur. Mais ce n'est pas tout. Le kiwi est également très connu pour favoriser le transit intestinal…

- La pomme

Excellente pour la santé, les bienfaits de la pomme se trouvent principalement dans la peau. Alors inutile de peler le fruit avant de le manger ! En croquant à pleines dents dans la pomme, on évite l'absorption des graisses et on apporte à l'organisme de la vitamine C à foison !

- L'ail

Renfermant du souffre, l'ail favorise la création des fameux globules blancs, ce qui permet d'évacuer les toxines qui se trouvent dans l'organisme. Alors n'hésitez pas à en ajouter dans vos petits plats.

- Les chou, chou-fleur et brocolis &co

Grande nouvelle : le chou cru contient autant de vitamine C que l'orange ! Alors pensez à en consommer régulièrement. Tous les choux sont de puissants antioxydants et aident le foie à se débarrasser des toxines grâce à leur composition soufrée.

- Le pamplemousse

Très light en calories, le pamplemousse est bénéfique pour le fonctionnement du cœur, et on lui prête également des vertus anti-cholestérol et anti-diabète. Cet agrume contient aussi de la vitamine B5 qui a pour mission de renforcer les ongles et les cheveux. Enfin, c'est également un puissant anti-oxydant. Il agit donc contre le vieillissement !

Info

Rincez-vous les cheveux à l'eau froide en sortant de la douche

Cela n'aide pas vraiment à faire pousser les cheveux plus vite, mais ça les aidera à rester en bonne santé plus longtemps. L'eau froide fixe la couche extérieure du cheveu plus en douceur. Elle aide à prévenir des cheveux secs, des accros et des dégâts que provoque la chaleur. Il suffit de les passer sous l'eau froide quelques secondes. Cette étape peut faire une grosse différence sur la durée.

Forme

La marche rapide, l'astuce minceur plus efficace que la salle de gym

Cette fois, c'est sûr, vous vous mettez au sport pour affiner votre silhouette. Et si on vous disait que la marche rapide était plus efficace pour se garder en pleine forme et obtenir un corps tonique et une silhouette affinée ? Explications.

La marche rapide, plus intense qu'on ne le pense

Vous avez toujours regardé d'un œil circonspect les adeptes de marche rapide en pensant que quitte à se dépêcher, mieux valait courir ? Et pourtant, la marche rapide a l'avantage de solliciter tout votre corps tout en évitant les chocs de la course à pied, tant que vous marchez plus vite que lors d'une promenade, évidemment. Pour obtenir ces résultats, les chercheurs ont analysé les données sportives recueillies auprès de 50 000 personnes entre 1999 et 2012, pratiquant diverses activités physiques. Et selon leur conclusion, les personnes pratiquant régulièrement la marche rapide ont un IMC plus bas que la moyenne ! Mais attention, il n'est pas question de rendre son abonnement à la salle de gym pour aller se promener avec ses neveux ou sortir son chien. Pour entretenir sa ligne ou perdre du poids, il faut pratiquer une activité sportive à un niveau plus élevé que ce qui est confortable. Si vous n'êtes pas essoufflées après votre demi-heure de marche rapide, c'est que vous n'y mettez pas assez du vôtre ! Des cuisses musclées et des fesses fermes, ça ne s'obtient pas en claquant des doigts.

Cookies

200 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique, 1 œuf, 60 g de gruyère, 60 g d'olives noires, 60 g de pignons de pin, 80 g de beurre, 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse

Préchauffez le four à 180°C. Coupez les olives, taillez le gruyère en petits dés. Dans le bol du robot, mélangez la farine, la levure, le beurre, la crème fraîche, sel et poivre. Ajoutez l'œuf, les tomates, les olives et les pignons. Mélangez délicatement et prélevez des morceaux de pâte de 10 g environ, façonnez des boules et aplatissez-les un peu avec le dos d'une cuillère sur une plaque de cuisson. Faites cuire 15 mn.