

# Diététique

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2013)**

Heft 43

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Des recettes **bonne santé**

L'auteure de *Ménopause Saveurs* vous suggère chaque mois une idée de repas pour satisfaire à la fois vos papilles et votre organisme.



**Mary-Claire Jeannet**  
nutrithérapeute

## Crème Budwig «magique»

### Ingrédients pour une personne

2 cc d'huile de lin ou de noix garantie de première pression à froid  
4 cc de fromage blanc 0% ou de yaourt de soja  
2 cc de millet décortiqué fraîchement moulu  
2-3 amandes grossièrement coupées  
1 petite banane bien mûre écrasée en mousse  
1/4 - 1/2 jus de citron  
A volonté: fruits frais de saison bien mûrs, coupés en fines lamelles, fleurs de souci, de pissenlit ou de bourrache

### Préparation

Mélanger l'huile (conservée au réfrigérateur) et le fromage blanc en crème: très important pour une bonne digestion.  
Ajouter le millet moulu en farine (moulin à café de 150 watts ou moulin à céréales), les amandes, ainsi que la banane écrasée en mousse avec le jus de citron; bien mélanger le tout.  
Décorer avec quelques lamelles de fruits frais, par exemple pomme, fraise, pêche, mangue, datte, et, selon envie, ajouter quelques pétales de fleurs.

### Suggestion

Cette crème doit être préparée juste avant d'être servie, car elle contient ainsi plus de nutriments. Toutefois, pour les personnes pressées le matin, il est possible de confectionner la base le soir. La conserver au réfrigérateur, dans un récipient fermé. Ajouter les fruits au dernier moment.

Alternance possible avec riz, sarrasin, orge ou avoine, mais jamais de blé ni de seigle, ces céréales devant être cuites, ni de mélange de céréales (indigeste).

Pour les graines oléagineuses: graines de lin et sésame moulues, noisettes et noix grossièrement coupées, graines de tournesol, pignon et courge entières. C'est le plat idéal à emmener pour le repas de midi ou pour un en-cas.



Magone



Valentyn Volkov



Andrzej Tokarski

## Les atouts bien-être

Vous voulez équilibrer votre alimentation, éviter les fringales et baisses de tonus en fin de matinée, réguler votre digestion, augmenter votre concentration et votre vitalité, renforcer vos défenses immunitaires? La crème Budwig est un

petit déjeuner idéal, complet, équilibré et sain qui réunit les aliments essentiels nécessaires à l'organisme au quotidien, dès le matin. Préférer des ingrédients bio pour bénéficier pleinement des valeurs nutritives des aliments. Les huiles

doivent impérativement être bio et de première pression à froid pour que les acides gras oméga-3 très fragiles soient encore présents. L'huile de lin est à consommer au maximum un mois après son ouverture.