

TISANE

AVANTAGES: sans calories (nature), sans caféine, certaines ont des vertus médicinales.

INCONVENIENTS: peut avoir des effets secondaires dangeureuse à forte dose

TOMATE

AVANTAGES: vitamine C, bêta-carotène, acide folique, potassium. Bonne source de lycopène, antioxydant qui protège contre le cancer.

INCONVENIENTS: crue ou cuite peut causer de l'indigestion et des brûlures d'estomac. Allergène potentiel.

VEAU

AVANTAGES: riche en protéine de qualité, vitamine B3 et B12, fer, zinc, sélénium. Viande maigre selon les morceaux

VERTUS ET BIENFAITS DES ŒUFS

Pourquoi les œufs sont-ils bons pour la santé ? Blanc, jaune, quelle partie faut-il préférer ? Quels sont leurs vertus cachées et leurs bienfaits pour l'organisme ? Pourquoi dit-on qu'il ne faut pas en abuser ?

On entend souvent dire qu'il est nécessaire de **limiter sa consommation d'œufs** car ceux-ci seraient élevés en "mauvais" cholestérol et favoriseraient l'incidence des maladies cardiovasculaires. **C'est faux !**

Tout d'abord, remettons les choses dans l'ordre : l'œuf n'est pas source de "mauvais" cholestérol ! Certes, le jaune d'œuf est un des aliments qui contient la plus grande quantité de cholestérol (environ 370 mg par œuf), mais celui-ci ne reste pas dans l'organisme. Et pour cause, le cholestérol que l'on trouve dans les aliments **n'est que partiellement absorbé par l'intestin** (à hauteur de 25% environ). C'est le foie qui produit presque la totalité du cholestérol sanguin (à hauteur de 75%), l'apport alimentaire est donc **négligeable**. La consommation d'œuf ne pourrait donc être tenue pour responsable d'un taux élevé de "mauvais" cholestérol dans le sang. Le "mauvais cholestérol" est le résultat d'une sur-fabrication de l'organisme à partir d'une alimentation **déséquilibrée, riche en acides gras saturés** (beurre, crème fraîche, fromage, yaourt, matières grasses...)

L'œuf, lui, au contraire, est un trésor nutritionnel ! La preuve en 7 points :

- **Bon pour la ligne**

En plus d'être très **faible en calories** (environ 90 cal pour un œuf), l'œuf est un des aliments les plus complets : il est riche en **protéines** (donc riche en acides aminés essentiels), en **vitamine A, D, E, K, B2 et N12**, en **minéraux**, en **magnésium**,

en **phosphore** et en **potassium**. Il est aussi reconnu pour être ce qu'on appelle un aliment coupe-faim. Un véritable allié minceur !

▪ **Bon pour la vue**

L'œuf est riche en **lutéine** et **zéaxanthine**, deux antioxydants de la famille des **caroténoïdes**, connus pour protéger les yeux du vieillissement.

▪ **Bon pour le cerveau**

La santé de notre cerveau dépend aussi de ce que l'on met dans notre assiette ! Riche en **vitamine B**, les œufs boostent notre cerveau, nous aident à rester concentré et à mémoriser !

▪ **Bon pour les femmes enceintes**

Trésor nutritionnel, l'œuf contient tous les nutriments dont ont besoin une femme enceinte et son bébé.

▪ **Bon pour les cheveux**

Les œufs sont riches en **protéines**, en **vitamine B** et en **zinc**, efficaces pour reconstruire et réparer les tissus abimés. Les masques aux œufs aident à la croissance du cheveu et les renforcent. Essayez notre masque cheveux aux oeufs, miel et citron !

▪ **Contre le cancer du sein**

Selon une étude publiée par l'école de santé publique d'Harvard en 1999, les œufs et leur forte teneur en **caroténoïdes** et en **vitamine A, C et E** protègeraient du cancer du sein.

▪ **Bon tout court**

Eh oui, vous parlez à une amoureuse des œufs, des œufs durs, des œufs mollets, des œufs au plat et des nombreux mets à base œufs : des soufflés, des flans, des quiches, des omelettes,

des crêpes, des pâtes aux oeufs... Trop facile de décliner l'oeuf, pour le bonheur de mes papilles (et des vôtres j'en suis sûre !)

Petite astuce : pour savoir si vos œufs sont frais, mettez-les dans un verre rempli d'eau. S'ils coulent, c'est le signe qu'ils sont frais et de bonne qualité. S'ils flottent...

VINAIGRE

AVANTAGES: élément de la vinaigrette peu calorique, peut servir d'agent de conservation.

INCONVENIENT: peut déclencher des réactions allergiques chez les personnes sensibles aux moisissures.

VOLAILLE

AVANTAGES: excellente source de protéines, vitamines A, vitamine du groupe B, et de minéraux.

INVONVENIENT: sujette à la contamination bactérienne.

YAOURT

AVANTAGES: excellente source de calcium et de potassium, vitamine B , magnésium. Se digère mieux que le lait pour les personnes souffrant de lactose.

INCONVENIENT: les yaourts aromatisés et sucrés sont très calorique surtout s'ils sont entier.