



Alimentation et sport

L'importance de l'activité physique :

Pour le maintien de notre poids de forme.

Pour avoir une bonne santé en général.

Réduire le stress.

Muscler le cœur, prévenir les maladies cardio-vasculaires et renforcer le système immunitaire.

Alimentation et activité physique :

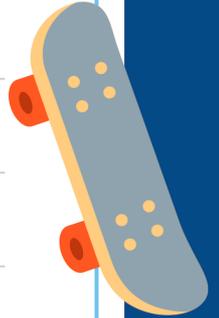
Une personne doit consommer quotidiennement de(s) :

- Féculents à chaque repas pour avoir l'énergie nécessaire tels que du riz, des pâtes, des pommes de terre, de la semoule, ou encore du pain ;
- Protéines animales (viande, poisson, œufs) ou végétales (soja, lentilles, ou encore pois-chiches) ;
- Fruits et légumes, au moins 5 portions de 80 à 100 grammes chacune pour l'apport en vitamines, en fibres et en eau ;
- Produits laitiers : 3 par jour afin d'avoir l'apport nécessaire en protéines et en calcium. Un adulte nécessite 900 mg/jour de calcium d'après l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (ANSES) ;

L'eau : il est conseillé de boire au moins deux litres par jour.

Conseils :

- Manger à heure régulière.
- Faire un vrai petit déjeuner.
- Faire trois repas par jour et un goûter en fonction de l'heure de l'activité physique.
 - Boire beaucoup d'eau pour se réhydrater.
 - Ne pas faire de régime.
- Avoir un petit en cas lors de l'activité physique style barre de céréales ou fruits secs.



Tagliatelles au poulet et aux légumes

Ingrédients pour 8 personnes

4 courgettes, 4 poivron rouge, 800g d'escalopes de dinde ou de poulet, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 4 cuillères à soupe de ciboulette, 2 cuillère à café de cumin
4 petites gousses d'ail, 800g de tagliatelles ou autres pâtes, sel et poivre

Recette

Dans un wok ou une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive. Y faire revenir les courgettes coupées en gros cubes et le poivron en lamelles, avec l'ail émincé.
Quand les légumes sont un peu dorés, ajouter la viande coupée en gros morceaux et faire revenir.
Ajouter la ciboulette, le cumin, sel et poivre. Bien mélanger.
Remuer de temps en temps pour ne pas laisser attacher.
Faire chauffer l'eau pour les pâtes et faire cuire al denté.
Pour finir : Arrêter la cuisson quand la viande est cuite et les légumes légèrement croquants.
Mélanger, c'est prêt !

Cake aux fruits

Ingrédients

125 gr de sucre, 125 gr de beurre, 3 œufs
200 gr de farine, 1 sachet de levure chimique, 250 gr de fruits secs, sel

Recette

Mettre les fruits à tremper dans le rhum tiède.

Mélanger la farine, le sucre, la levure, le sel (1 pincée), les œufs, le beurre (préalablement ramolli).
Ajouter les fruits avec le rhum, bien mélanger puis couler dans un moule à cake beurré / fariné.

Cuire 5 min à 180°C (thermostat 6) puis 40 min à 150°C (thermostat 5).

