

Mon alimentation

SANTÉ *facile*

Juliette Benedicto



**Riche en
micronutriments**

65 recettes

jou^{vence}
SANTÉ

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

À base de citron, Lisa Masset et Christopher Vasey

Acido-basique, Christopher Vasey

Anti-AVC, Marie-Laure André

Anticholestérol, Isabelle Doumenc
et Magdalena Asanchev

Index glycémique bas, Marie-Laure André

Pauvre en FODMAPs, Julie Delorme

Salades santé, Alessandra Moro Buronzo

Végane, Amélie Hallot-Charmassan

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-149-3

Maquette de couverture et intérieurs : Atelier Didier Thimonier

Mise en pages : Stéphanie Roze

Couverture : Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

L'auteure

Dététicienne, diplômée en 2010, **Juliette Benedicto** a également suivi des formations universitaires (DU nutrition du sport à Paris, DU exercice nutrition et micronutrition à Évry), et des formations professionnelles (pleine conscience, anorexie et boulimie, micronutrition). Exerçant d'abord en collectivités, elle a choisi de s'installer en libéral en Haute-Savoie, près d'Annecy, en 2012.

Juliette Benedicto s'est spécialisée en micronutrition afin de comprendre comment apporter plus de vitamines et de minéraux à notre corps. Pour elle, il suffit de manger de façon équilibrée des aliments naturels pour éviter les compléments alimentaires. Elle a créé un site Internet dans lequel se mêlent recettes, articles sur des thèmes qui lui tiennent à cœur et informations sur son métier, ainsi que sur son parcours sportif.

« Elle nous a laissés le 14 février 2019, à l'âge de 32 ans. Alors pour elle, et comme elle, croquez la vie à pleines dents ! »

Thomas Benedicto

De la même auteure aux Éditions Jouvence :

Mon alimentation santé facile : Spécial sportifs

Sommaire

L'AUTEURE	3
INTRODUCTION	9

1^{re} partie

Que sont les micronutriments ?

PETITE INTRODUCTION	14
MICRONUTRIMENTS ÉNERGÉTIQUES	15
MICRONUTRIMENTS NON ÉNERGÉTIQUES	18
UN CHOIX D'ALIMENTS SIMPLES	26

2^{de} Partie

Recettes santé riches en micronutriments

BOISSONS APÉRITIVES ET SOUPES	35
Cocktail Cipom	38
Cocktail Pomprot	39
Cocktail Citonas	40
Cocktail Bettor	41
Café frais	42
Thé vitaminé	43
Soupe simple et rapide	44

Soupe froide de petits pois	45
Soupe de potiron très simple	46
Soupe sans pomme de terre	48
SALADES	51
Salade de torsades, tomates, chèvre et basilic	52
Salade à l'avocat	54
Salade colorée	55
Taboulé diététique	56
Carpaccio de concombre et crevettes au basilic	57
Salade tiède de crustacés	58
Salade de thon-œuf dur	60
Salade fraîche aux pousses d'épinard	61
Sauce miso	62
Croques de radis	63
Millefeuille de légumes au chèvre frais	64
PLATS	65
Filet de lieu noir à la mexicaine	66
Burger crevette-avocat	68
Crumble d'épinards au basilic	69
Saumon aux haricots plats	70
Aubergines et steak de porc grillés	72
Pommes de terre en robe des champs	73
Pizza diététique	74
Carottes fondantes à l'aneth	76
Roulade de poireaux à la truite	77
Feuilleté de courgettes	78
Cake salé diététique	80
Gratin de courgettes	81
Pané de poulet au sésame	82
Brochettes de dinde au curry	83
Saumon grillé à l'aneth	84
Cuisses de grenouilles diététiques	85
Lentilles tièdes et crème pimentée	86
Lentilles à la tomate	88
Purée de pois cassés	89
Sauce béchamel diététique	90
Mousse de pois cassés	92

ENCAS, PETIT DÉJEUNER	93
Barres énergétiques au chocolat	94
Barres énergétiques aux fruits rouges	96
Barres énergétiques salées (à la cacahuète)	98
Compote de pomme à la cannelle	100
Confiture d'orange	101
Muesli fait maison	102
Pain d'épices diététique	103
Pain diététique à la châtaigne	104
DESSERTS	107
Crêpes diététiques	108
Gâteau à la carotte	109
Gâteau chocolat et potiron	110
Gâteau diététique à base de yaourt	111
Gâteau diététique au chocolat	112
Croquants diététiques	113
Tarte à la myrtille légère et savoureuse	114
Tarte aux pommes diététique	116
Riz au lait	118
Tapioca au lait et à la vanille	119
Brownie cru	120
Verrines mangue spéculoos	121
Tarte au kiwi	122
Duo de fruits frais et secs	124
Mousse de banane aux éclats de chocolat noir	125
BIBLIOGRAPHIE	126

Introduction

Au quotidien, à travers les principes que je donne à mes patients, mais également dans l'éducation de mes enfants, j'essaie de transmettre la recherche de micronutriments dans l'alimentation.

Ce que j'entends par rechercher une alimentation riche en micronutriments n'a rien à voir avec une supplémentation que vous irez demander en pharmacie (ou en grande surface, qui, dorénavant, vend des compléments alimentaires). Pour illustrer cela, je présente souvent un exemple simple et concret : un goûter pauvre en micronutriments : brioche + pâte à tartiner.

Pour trouver un équivalent plus riche en micronutriments, vous pourrez le remplacer par : un bon pain de boulangerie (même du pain blanc : avec du levain !) + 2 à 4 carrés de chocolat au lait !

Vous aurez ainsi beaucoup moins de sucres, des aliments avec un index glycémique plus bas et, important, des enfants bien rassasiés et toujours satisfaits gustativement (je suis contre la privation totale de sucres chez les enfants... et même chez l'adulte !).

J'ai été élevée dans une famille de sportifs, aux côtés de mon frère et de mes parents (tous très sportifs). Ma mère nous a toujours préparé des plats équilibrés et complets. J'ai rapidement goûté à la compétition (dès l'âge de 6 ans) et j'ai été athlète de haut niveau pendant 5 ans en triathlon et 2 ans en athlétisme. La nutrition joue un rôle important, voire primordial, en compétition, et d'autant plus à haut niveau. Je me suis donc naturellement beaucoup intéressée à l'art de bien manger, pour performer mais, avant tout, pour prendre du plaisir.

Ceci est, et restera, le maître mot de mon alimentation : je mange en priorité pour satisfaire mes papilles. Je souligne cette idée car loin de moi l'envie de manger des poudres additionnées d'eau ou des barres toutes prêtes en guise de repas. Pour moi, ces aliments transformés n'apportent pas autant de plaisir gustatif que les repas maison – voire pas du tout. Vous ne le savez peut-être pas, mais un aliment pauvre en micronutriments a moins de saveur qu'un aliment qui en contient beaucoup. Et ce, d'autant plus si cet aliment a poussé (pour les fruits, les légumes, les céréales et les racines) ou a grandi (pour les animaux) naturellement.

J'ai suivi des études de diététique par correspondance (diplôme de diététicienne obtenu en 2010), j'ai poursuivi par des formations universitaires (DU nutrition du sport à Paris, DU exercice nutrition et micronutrition à Évry), puis des formations professionnelles (pleine conscience, anorexie et boulimie, micronutrition). Je me suis intéressée particulièrement à la micronutrition pour comprendre comment apporter le plus de vitamines et de minéraux à notre corps. Pendant mes formations, mon intuition a été confirmée : les produits industriels qui fleurissent et apportent prétendument autant voire plus que l'alimentation naturelle ne peuvent en aucun cas la remplacer. Si vous mangez de façon équilibrée des aliments naturels vous n'aurez pas besoin de compléments alimentaires (sauf cas exceptionnels : sportifs de haut niveau, maladies particulières, etc.).

Aujourd'hui, je continue de me former autant que possible car la connaissance autour de l'alimentation et du corps humain est complexe et évolutive.

Avertissement

Ce livre a pour objectif de fournir des informations utiles et instructives. Il n'a pas pour but de diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir tout problème de santé ou maladie. Il ne se substitue en aucun cas à une consultation médicale ou à un traitement.



1^{re} partie

Que sont les
micronutriments?

Petite introduction

Les micronutriments, ce sont les toutes petites molécules que notre corps peut utiliser pour le faire fonctionner correctement. Il existe deux sortes de micronutriments :

- les micronutriments énergétiques ;
- et les micronutriments non énergétiques.

Notre corps peut en fabriquer certains mais pas tous. On doit donc lui en apporter quotidiennement pour ne pas qu'il soit en déficit !

Voici les micronutriments avec lesquels notre corps peut produire de l'énergie, que l'on appelle micronutriments énergétiques :

- les graisses (lipides : qui sont composés d'acides gras divers et variés dont les oméga-3, de cholestérol, etc.) ;

- les différentes molécules de sucres (glucose, fructose, saccharose, dextrose, maltose, lactose, etc.) ;
- et enfin les différentes molécules qui composent les protéines (les acides aminés).

Et voici les micronutriments qui n'apportent pas d'énergie à notre corps, mais qui sont indispensables à notre métabolisme, que l'on appelle micronutriments non énergétiques :

- les vitamines liposolubles (que l'on retrouve dans les graisses : A, E, D et K) et les vitamines hydrosolubles (que l'on retrouve dans l'eau : C, du groupe B) ;
- les minéraux (potassium, calcium, magnésium, fer, cuivre, etc.).