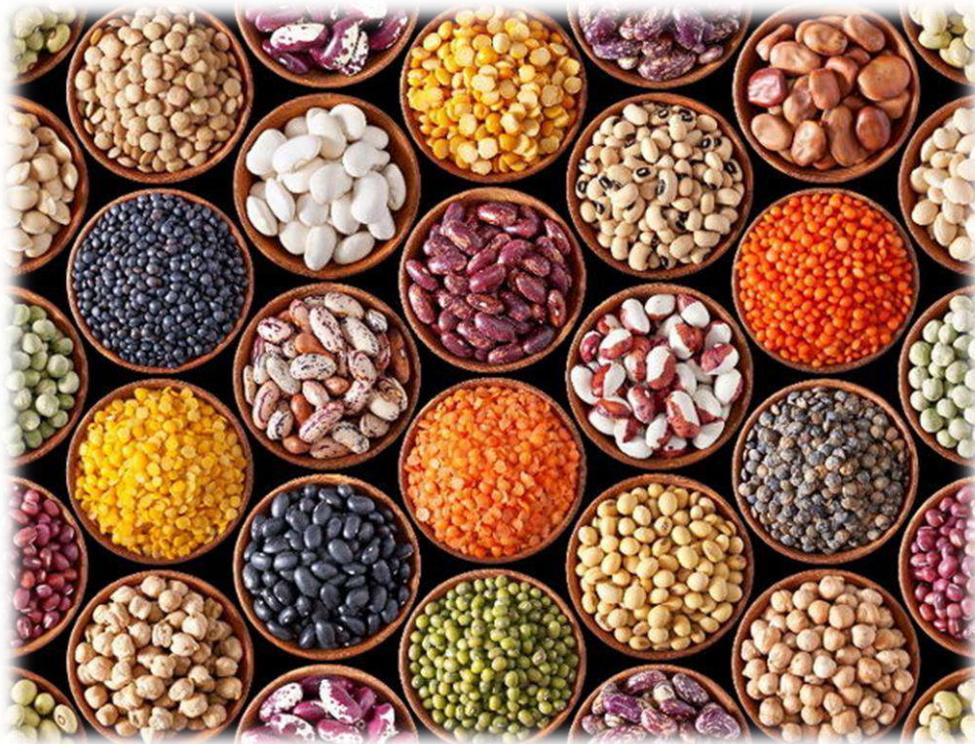


# Livret D'Hiver

*Comment avoir la fibre pour les fibres ?*



- Quels sont leurs bienfaits pour notre santé ?
  - Où les trouve-t-on dans l'alimentation ?
- Comment cuisiner des aliments riches en fibres ?

Offert par  
Votre Pharmacie &

**Satim**  
Structure d'aide à la gestion  
des maladies chroniques

## Dans ce livret

- RECETTES DE SAISON
- QUESTIONS/REponses
- UNE SEMAINE DE MENUS  
EQUILIBRES
- LISTE DES PRODUITS  
FRAIS DE SAISON



# Les Fibres

Apport nutritionnel  
recommandé en fibres

25g à 35g/jour

Les fibres sont des **grosses molécules** présentes principalement dans les aliments d'origine végétale. La plupart sont d'origine glucidique mais ne produisent **pas de calories**.

Elles ont la particularité d'être **non digestibles**, c'est-à-dire qu'il n'existe pas d'enzymes dans notre tube digestif capables de les digérer et de les assimiler. Elles sont dégradées, fermentées dans le côlon puis excrétées dans les selles.

Ils existent différents types de fibres qui selon leur nature exercent des effets physiologiques et métaboliques différents :

**Les fibres insolubles ou « dures »** : cellulose, hémicellulose, lignine, amidon résistant ...

(Ex : peau des fruits, céréales complètes, les graines oléagineuses (peau des amandes par exemple), les légumes feuilles et racines.)

Elles captent jusqu'à 20 fois leur poids en eau et accélèrent le transit intestinal : elles sont donc utiles en cas de constipation.



**Les fibres solubles ou « douces »** : pectine, gommés d'acacia, de guar, de caroube, inuline, fibres d'algues, carraghénane ... (Ex : Les fruits riches en pectine comme les pommes, poires, oranges, pamplemousses, fraises. Les légumes comme asperges, haricots, choux de Bruxelles, carottes. Ainsi que dans les graines & céréales telles que le son d'avoine, le psyllium, les graines de lin et de chia.)

Elles se solubilisent dans les selles et forment un gel ce qui ralentit le transit : elles sont donc utiles en cas de diarrhée.

## Les bienfaits des fibres

Une fois dans l'intestin elles ont plusieurs rôles :

- **Régulent l'appétit** par augmentation du volume alimentaire et du temps de digestion,
- **Régulent le transit intestinal**,
- Freinent l'absorption des graisses, et de ce fait, participent à la **diminution du cholestérol sanguin et des triglycérides**,
- Piègent les sucres présents dans l'intestin, ralentissent leur absorption et de ce fait, participent à la **régulation de la glycémie post prandiale** (taux de sucre dans le sang environ 2h après un repas) et **prolongent la sensation de satiété**,
- **Fermentent** par l'action des bactéries du côlon ce qui permet la formation d'acides gras à courte chaîne, dont le butyrate ayant des propriétés **préventives du cancer colorectal**,
- **Servent d'aliments aux bonnes bactéries qui tapissent la flore intestinale, c'est leur rôle prébiotique**. C'est notamment le cas des fibres solubles dont l'inuline présentes dans les oignons, l'ail, l'asperge, l'artichaut, la banane, le topinambour, la chicorée ...



Ainsi, elles seraient utiles **en prévention et en cas de certaines pathologies** :

- Diarrhée, constipation,
- Diverticulose coliques,
- Hémorroïdes,
- Cancer colorectal,
- Surpoids obésité,
- Diabète de type 2,
- Hypercholestérolémie, hypertension artérielle et maladies cardio-vasculaires.



### **Les effets négatifs de l'excès de fibres**

Elles peuvent être irritantes pour l'intestin, surtout les fibres insolubles.  
Il est donc important d'**augmenter progressivement vos apports en fibres**.

Elles limitent l'absorption des minéraux et des vitamines.  
**N'abusez pas du son d'avoine ou de blé, du pain complet ou à base de son.**



## *Recommandations des apports en fibres*

<b>Tranche d'âges</b>	<b>Apports Nutritionnels Conseillés en fibres</b>
<b>Nourrisson (0-1 an)</b>	5g/j
<b>Enfant (2-10 ans)</b>	0.5g/kg/j Ex : 5g de fibres/j pour un enfant de 1 an pesant 10 kg
<b>Adolescent (11-18 ans)</b>	25 à 35g/j
<b>Adulte</b>	25 à 35 g/j

# Les sources de fibres



## LES PRODUITS CÉRÉALIERS

Riz, Blé, Boulgour, Maïs, Quinoa, Seigle, Epeautre, Millet, Orge, Avoine, Sorgho, Sarrasin, Kamut.

## DÉRIVÉS DES PRODUITS CÉRÉALIERS

Farine, Flocons, Semoule, Pain, Pâte.



## LES LÉGUMES SECS

Lentilles, Haricots blancs, Haricots rouges, Flageolets, Fèves, Pois cassés, Pois chiches, Mogettes, etc.

## LES FRUITS & LÉGUMES FRAIS



## LES GRAINES OLÉAGINEUSES

Amandes, Noisettes, Noix, Lin, Sésame etc.

## LES FRUITS SECS

Dattes, Figues sèches, Abricots secs, Pruneaux...



Mais aussi dans :

- **LES ALGUES** : Wakamé, Laitue de mer etc.
- **L'AGAR AGAR** : Extrait d'algue marine rouge.
- **LE PSYLLIUM** : Les graines de psyllium, noires, brunes ou blondes selon les espèces, sont minuscules d'où leur nom issu du mot grec *psyllia*, qui signifie puce. Le psyllium est principalement cultivé en Inde, mais aussi dans plusieurs pays d'Europe et de l'ex-Union soviétique, ainsi qu'au Pakistan. Le psyllium appartient à la catégorie des laxatifs dits de lest (ou de masse) qui sont constitués de fibres solubles.
- **LES GRAINES DE CHIA**



## 5 g de Fibres

11g de son de blé

50g de figues sèches (5 figues)

60g de pain complet (1/4 baguette)

100g de lentilles cuites

40g de graines oléagineuses (20aine d'amandes)

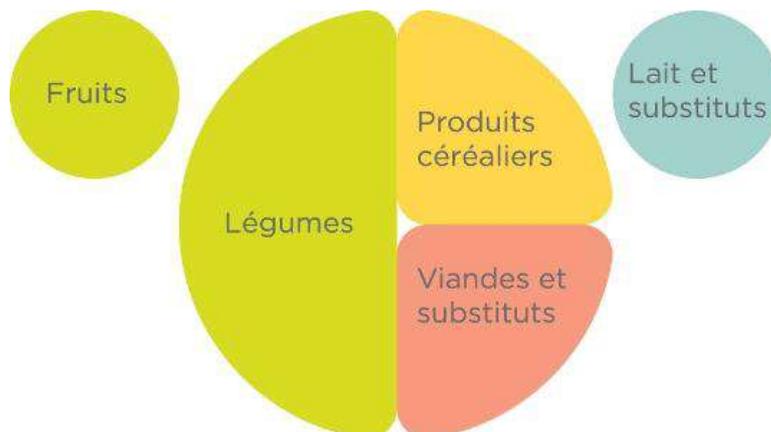
280g de riz complet cuit (= 2 portions)

200g de légumes verts (= 1 portion)

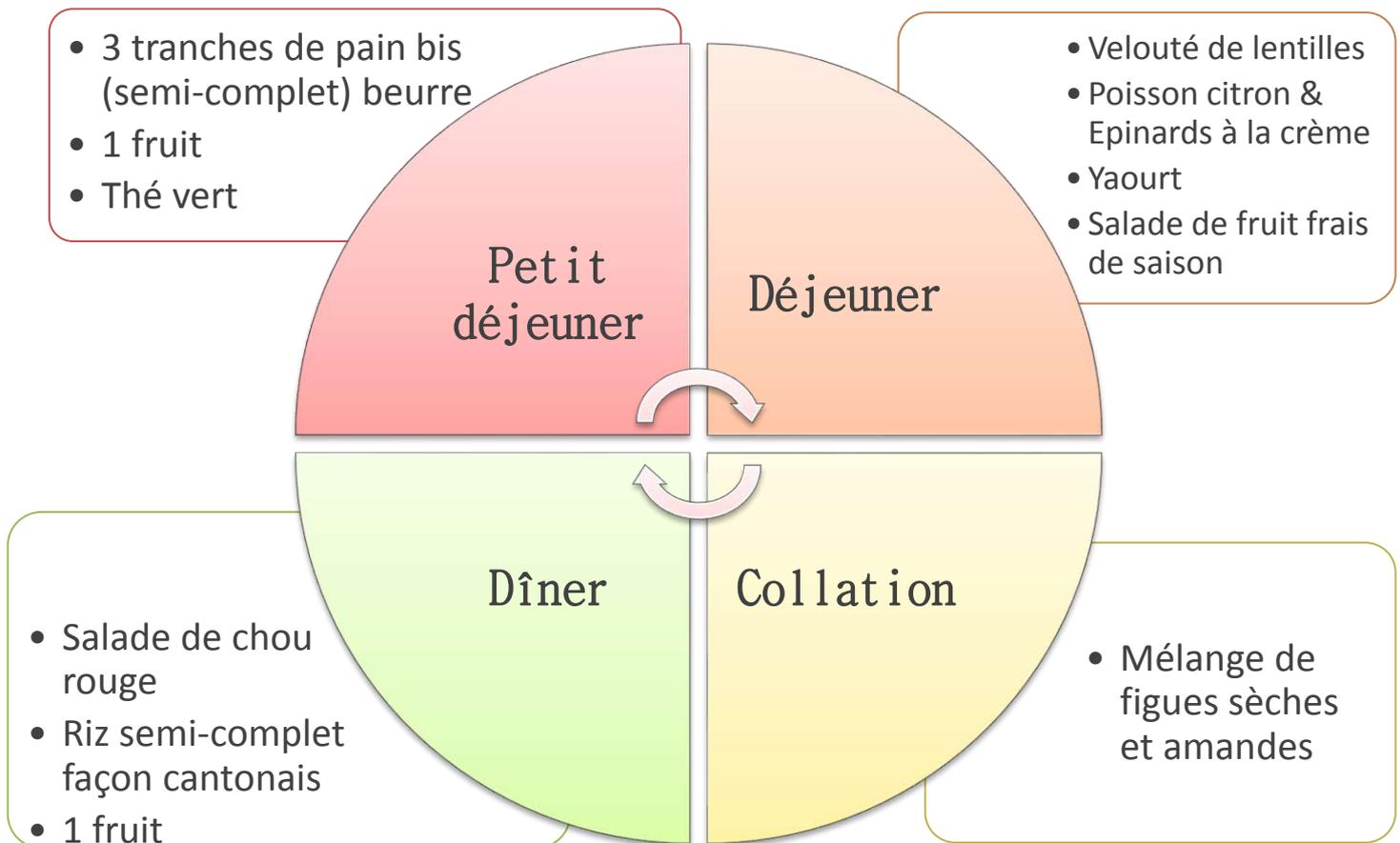
190g de fruits (= 1 à 2 fruits)

**Conseil**  
Le cru garantit  
une teneur en  
fibres

## La place des fibres dans notre alimentation



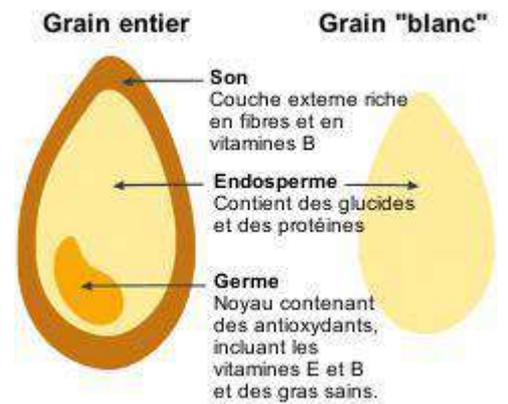
*Et en pratique cela donne...*



**Dans ce menu  
vous avez  
atteint les 35g  
de fibre  
journaliers**

## Un peu d'histoire...

Depuis le début du siècle, la consommation d'aliments riches en fibres a énormément chuté dans les pays industrialisés avec l'évolution de l'alimentation. De 31g de fibres ingérées en moyenne par jour en France en 1900, la consommation est tombée à 16g /j dans les années 80-90. Ceci s'explique en partie par l'industrialisation notamment du raffinage des aliments qui consiste à extraire l'enveloppe des céréales contenant les fibres. C'est le cas notamment du sucre, du riz, et de la farine. Ainsi **les céréales complètes contiennent 7 à 15% de fibres contrairement aux céréales dites « blanches ou raffinées » qui n'en contiennent quasiment plus...** Dans les aliments, les fibres sont associées à d'autres composants tels que des minéraux, vitamines, d'où l'intérêt de consommer des aliments complets, entiers, non raffinés.



Aliments	Teneurs en fibres g/100g	Index glycémique
Pain complet	7.5	Moyen
Pain bis	5	Moyen
Pain blanc	3	Elevé
Riz complet	3	Moyen
Riz blanc	1.5	Elevé
Farine complète T150	9	Moyen
Farine bis T80	6	Moyen
Farine T55	3.5	Elevé
Sucre complet	0.5	Moyen
Sucre blanc	0	Elevé

*Plus un aliment est complet, entier, plus il est riche en fibres*

**Plus un aliment est riche en fibres, plus il a un index glycémique bas, c'est-à-dire que la glycémie augmente doucement après le repas.**

# Comment enrichir mon alimentation en fibres ?

Pensez à bien  
mastiquer et à  
manger doucement

Ayez le réflexe de commencer systématiquement votre repas par une crudité ou un potage

Consommez au moins 1 crudités par repas (entrée de crudités, salade verte ou fruit frais)

Veillez à avoir des légumes à chaque repas (crus et/ou cuits)

Pensez à cuisiner 1 fois par semaine minimum des légumes secs

Variez les fruits frais en dessert, les plus riches en fibres à la saison sont les coings, le kaki, la banane, la poire, les fruits de la passion mais aussi aux beaux jours les mûres, le cassis, les groseilles et les framboises

Préférez les fruits aux jus de fruits

Ajoutez de temps en temps, dans votre yaourt des pétales de céréales complètes, du son d'avoine ou de blé, du psyllium ou des graines de Chia

Utilisez de la pectine de pomme (peau et trognons de pommes) ou de la pectine de citron (jus de citron) dans la fabrication de vos confitures

Si vous réalisez votre pain vous-même, utilisez des farines semi-complètes à complètes et ajoutez des graines oléagineuses broyées et céréales entières

Ajoutez dans vos crudités, des graines oléagineuses (lin broyées, sésame broyées, noix etc.)

Remplacez la gélatine de porc par de l'agar agar dans vos desserts (mousse de fruits, panacotta....)

Privilégiez les amandes entières et non émondées (blanches)

Privilégiez les aliments semi-complets notamment le pain (aux céréales, bucheron, bis etc.), les pâtes, le riz, la semoule

Pensez à remplacer une partie ou la totalité des pommes de terre dans un potage par des courgettes avec la peau, du poireau, des légumes secs tels que la lentille corail, les pois cassés

### Petit mémo :

1 c à c rase d'agar-agar  
= 2g d'agar-agar  
= 6g de gélatine en feuille  
(ou poudre) soit 3 feuilles

## L'agar agar

L'agar agar, extrait naturel d'algue rouge marine, est très pratique en cuisine, il apporte une texture gélifiée aux préparations sucrées ou salées : *terrine, confiture, charlotte, mousse, panacotta, entremet, bavares ...*

Il se présente sous forme de poudre ou de paillettes. Il est constitué de 80% de fibres solubles qui gonflent au contact de l'eau ce qui lui confère sa propriété gélifiante 8 fois supérieure à celle de la gélatine de porc.

### Mode d'emploi :

1. Délayez l'agar agar dans un liquide ou une préparation froide.
2. Portez à ébullition.
3. Maintenez à ébullition pendant 2 minutes en remuant.
4. Mélangez à votre préparation, celle-ci gélifiera au cours du refroidissement.



*Algues Pterocladia*



## La lentille



La lentille fut l'une des premières légumineuses à être cultivées, voici 9 à 10 000 ans. Elle s'est ensuite diffusée en Inde. En France, ce sont les lentilles vertes du Puy, les stars de la catégorie, tandis que, dans le reste du monde, on consomme essentiellement leurs cousines blondes ou corail. La lentille, comme les autres légumes secs, est une graine séchée naturellement, ce qui lui permet de conserver ses propriétés nutritionnelles notamment l'apport intéressant de **protéines végétales**, de **vitamines du groupe B** et de **minéraux** comme le **magnésium**, le **fer** et le **potassium**. Elle est riche en **fibres**, plus ou moins solubles (cellulose, hémicellulose, pectines). Elle ne contient pas de gluten. Si vous présentez une intolérance au gluten (maladie cœliaque) ou une sensibilité au gluten, les légumineuses sont des alliées de choix pour remplacer les céréales, en flocons, en farine ou entières.

## Les astuces et idées de nos diététiciennes

**Idées de soupes riches en fibres et complètes :**

**Soupe au pistou, Minestrone, Soupe aux lentilles, Soupe pois chiches chorizo ...**

**Pour améliorer la tolérance digestive des légumes secs, trempez-les pendant 12h, cuisez-les doucement ou blanchissez-les puis consommez-les mixer en purée ou potage.**

# Velouté de Potimarron et de Lentilles Corail au Curry



Préparation 🕒 15 minutes

Cuisson 🕒 20 minutes

1. Épluchez et coupez l'oignon en 2.
2. Lavez, équeutez et coupez en deux le potimarron pour y retirer ses pépins. Le mettre dans une grande casserole (en conservant la peau) ou un faitout avec l'oignon, les lentilles corail. Recouvrez d'eau. Laissez mijoter à couvert 25 à 30 minutes.
3. Ajoutez le lait de coco, le curry, et assaisonnez à votre convenance de sel et de poivre. Mixez jusqu'à obtenir la consistance voulue. (N'hésitez pas à retirer du bouillon si vous pensez avoir mis trop d'eau).
4. Servez bien chaud avec quelques graines de courges grillées.

## Ingrédients pour 4/5 pers

- 1 gros oignon jaune
- 1 petit potimarron
- 150 g de lentilles corail
- 400 ml de lait de coco
- 2 c à s de Curry
- Poivre, Sel

**1 portion de ce velouté permet d'apporter 5 g de fibres**

# Le topinambour

Il serait originaire de l'est de l'Amérique du Nord, connu aussi sous le nom de « pomme de terre sauvage ». Le topinambour a largement été consommé en France pendant la seconde guerre mondiale. Il est pauvre en calories malgré une teneur en glucides qui est supérieure à la quantité moyenne présente dans les légumes, mais ne vous y trompez pas, il s'agit de glucides non digestibles, les fructanes (inuline) que l'on appelle des **fibres polysaccharides**. Le topinambour est **source de potassium, vitamine B9, B5 et B1**.



## Topinambours poêlés aux champignons

Préparation : 🕒 20 min

Cuisson : 🕒 25 min

**Apport en fibres**  
3g pour 1 part

- 1 Épluchez et émincez l'oignon. Pelez, dégermez et émincez finement les gousses d'ail.
- 2 Grattez les girolles et les champignons rosés et détaillez-les en lamelles.
- 3 Pelez et lavez les topinambours puis coupez-les en cubes pas trop épais. Lavez, séchez et ciselez le persil.
- 4 Dans une sauteuse, faites fondre le beurre, ajoutez l'oignon et l'ail et laissez-les blondir. Ajoutez ensuite les dés de topinambour, enrobez-les de beurre et faites-les cuire à feu doux et à couvert pendant 12 minutes environ. Versez les champignons préparés et poêlez le tout pendant encore environ 10 minutes jusqu'à ce que l'eau des champignons commence à s'évaporer. Salez, poivrez, ajoutez les baies roses, le persil ciselé et laissez cuire encore 2 minutes.
- 5 Servez bien chaud en accompagnement d'un morceau de viande rouge ou de gibier, par exemple.

### Ingrédients pour 4 pers

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 125g de girolles
- 125g de champignons rosés
- 400g de topinambours
- ½ botte de persil plat frais
- 35g de beurre demi-sel
- 1 c à c de baies roses
- Fleur de sel et poivre du moulin

Pour améliorer la tolérance digestive des topinambours, modérez la quantité consommée et préférez-les entiers que mixés.

# La graine de lin

Probablement issue du bassin méditerranéen, cette plante annuelle est aujourd'hui cultivée un peu partout sous les climats tempérés et tropicaux. Riche en **acides gras oméga-3** et en **fibres solubles**, cette petite graine agit comme une éponge dans notre tube digestif pour améliorer le transit et soulager les constipations passagères. Elles contiennent des **lignanes** (phytoestrogènes) qui pourraient réduire certains symptômes de la ménopause.

Les graines de lin blondes ou dorées ont une enveloppe plus fine, elles sont plus digestes mais moins riches en fibres contrairement aux graines de lin brunes.

Il est nécessaire de les moudre afin de pouvoir assimiler les acides gras oméga 3 présents dans les graines.



## Douceur de fruits

Préparation : ⌚ 20MN

**Cette douceur contient  
6 g de fibres**

1. Écrasez la  $\frac{1}{2}$  banane et incorporez-y les graines moulues (graines de lin et amandes complètes). Mélangez jusqu'à obtenir une pâte.
2. Ajoutez l'huile puis le produit laitier choisi. Mélangez puis ajoutez ensuite les fruits et le jus de citron.
3. Accommodez le mélange avec les parfums souhaités (ex : cacao, sucre vanillé, cannelle)

### Ingrédients pour 1 pers

- 2 c à s de ricotta ou de brousse ou de yaourt
- $\frac{1}{2}$  banane
- $\frac{1}{2}$  fruit de saison (pomme, poire...)
- Le jus d' $\frac{1}{2}$  citron
- 1 c à s de graines de lin
- 1 c à s d'amandes complètes (avec la peau)
- 1 c à s d'huile de colza
- Facultatif : cacao, sucre vanillé

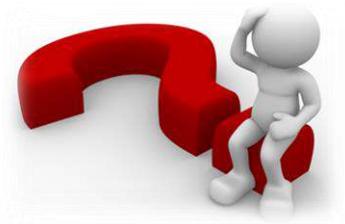
**Suggestion** : Il est également possible de consommer cette douceur de fruit au petit-déjeuner.

### Le saviez-vous ?

**Une crème dessert ne contient pas de fibres alimentaires**

# Questions/Réponses

**« Les légumes surgelés, et en conserve ont-ils des fibres aussi bien préservées que dans les légumes frais ? »**



**NON.** La congélation est à l'origine de la formation de gros cristaux qui cassent les grosses molécules dont les fibres. Cependant la surgélation correspond à une congélation ultra rapide formant des cristaux de très petites tailles qui présentent l'avantage de ne pas léser les parois cellulaires et donc les fibres.

Les conserves qui subissent une appertisation a pour principe de cuire l'aliment dans la boîte à plus de 120°C. Les fibres s'en trouvent très attendries voire même abîmées. Préférez les légumes frais ou surgelés pour préserver les fibres.

La plupart des aliments des rayons surgelés des supermarchés ont subi une surgélation, l'unique méthode industrielle utilisée.

Les produits congelés concernent vos aliments que vous congelez vous-même.

**« Certaines cuissons détruisent-elles les fibres ? »**

**OUI.** Les cuissons rapides à hautes températures, tel que l'autocuiseur, cassent les fibres. Il vaut mieux privilégier les cuissons douces, à la vapeur qui préservent bien les fibres. (Ex : cuiseur vapeur, marguerite de cuisson, varoma thermomix...)

**« Les prébiotiques suffisent-ils au bon fonctionnement de notre intestin ? »**

**NON.** Les prébiotiques (fibres solubles) constituent la nourriture des bactéries présentes dans l'intestin. Mais en aucun cas ils ne permettent de refaire la flore intestinale qui peut être perturbée ou détruite lors d'une prise d'antibiotique, d'une alimentation déséquilibrée ou d'une intoxication alimentaire. Dans ce cas, il est indispensable d'apporter de nouvelles « bonnes » bactéries appelées probiotiques.

On peut alors associer les probiotiques et les prébiotiques pour une efficacité optimale.

## « Un jus de fruit contient-il autant de fibres qu'un fruit ? »

**NON.** Le mixage broie les fibres, elles n'ont donc plus la même action et le même bénéfice que dans un fruit. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle on dit que l'index glycémique d'un jus de fruit est plus important que celui d'un fruit cru entier : la glycémie augmente beaucoup plus rapidement lorsque l'on boit un jus de fruit.

## « Suis-je obligé de consommer des aliments exclusivement complets ? »

**NON.** Les aliments semi-complets associés aux légumes permettent de couvrir convenablement les besoins en fibres. L'important est de varier vos sources de fibres (fruits, légumes, céréales, graines etc.). D'autant plus que l'excès de fibres peut également être néfaste : les fibres insolubles sont irritantes en excès pour l'intestin et peuvent donc ainsi entraîner une inflammation de l'intestin et des diarrhées. Enfin, l'excès de fibres empêche l'assimilation de minéraux et vitamines ce qui serait bien dommage.

## « Les fibres jouent-elles un rôle dans la perte de poids ? »

**OUI.** Pour obtenir une sensation de satiété avec une alimentation pauvre en fibres, il est nécessaire d'ingérer une quantité importante d'aliments ayant une forte densité énergétique (sucres, graisses, protéines) ce qui favorise la prise de poids. En revanche une alimentation riche en fibres prolonge la sensation de satiété, limite la sensation de faim entre les repas et évite donc les grignotages, facteurs de prise de poids.

De plus, elles jouent un rôle régulateur hormonal en contrôlant les niveaux d'œstrogènes impliqués dans l'obésité abdominale.

## « Les fibres et le cancer colorectal : une piste dans le traitement ? »

**OUI.** Il existe de nombreux mécanismes dans lesquels les fibres réduisent ce risque, notamment l'augmentation de la vitesse de transit ce qui limite la durée d'exposition des toxines et polluants avec la muqueuse intestinale.

***Vous avez d'autres questions à ce sujet ? N'hésitez pas à prendre contact auprès des diététiciennes de la Satim au 02 43 28 77 88.***

## Menus

## DEJEUNER

## DINER

**LUNDI**

Salade de betteraves aux agrumes sauce curcuma  
Côte de porc & **Poêlée topinambours champignons**  
Riz au lait au chocolat

Crème de céleri  
Riz & pois cassés façon cantonais  
Pomme & noix

**MARDI**

Avocat citronné  
Lasagnes aux épinards et chèvre frais  
Clémentine

Chou rouge râpé aux herbes  
Potage aux légumes secs  
Et céréales  
Salades de fruits frais & secs

**MERCREDI**

Salade de mâche  
Poulet  
Purée de panais  
**Douceur de fruits**

Champignons crus sauce fromage frais aux herbes  
Œuf cocotte aux bettes  
salade verte  
Pomme cuite

**JEUDI**

Taboulé de chou-fleur cru  
Hachis Parmentier  
Salade verte  
Fromage blanc  
Kaki

**Velouté de lentilles corail potimarron & curry**  
Risotto aux herbes et à l'ail  
Yaourt nature sucré  
Poire

**VENDREDI**

Radis noir au beurre  
Filet de sabre  
Fondue de poireaux-pomme de terre vapeur  
Faisselle au miel  
Salade d'orange et pruneaux

Bouillon de volaille vermicelles  
Salade mexicaine (haricots rouges, thon, maïs)  
Banane

**SAMEDI**

Crème de potimarron  
Canard au miel  
Gratin de céleri, panais, carottes, pommes de terre  
Orange

Salade d'endives aux noix  
Parmentier de canard  
Tarte pommes-cannelle

**DIMANCHE**

Duo céleri et carotte râpé vinaigrette  
Tarte fine à l'andouille et aux pommes, salade  
Œuf au lait

Velouté d'endives  
Cake carotte navet jambon  
Salade verte  
Faisselle à la gelée de coing

# Calendrier des produits de saison

Décembre

Janvier

Février

Mars

## Fruits

Ananas, Avocat,  
Banane, Citron,  
Clémentine, Fruit de  
la passion, Grenade,  
Kaki, Kiwi, Litchi,  
Mandarine, Mangue,  
Marron, Orange,  
Orange sanguine,  
Pamplemousse,  
Papaye, Poire,  
Pomme

Ananas, Avocat,  
Banane, Citron,  
Clémentine, Fruit de  
la passion, Grenade,  
Kaki, Kiwi, Litchi,  
Mandarine, Mangue,  
Orange, Orange  
sanguine,  
Pamplemousse  
Papaye, Poire,  
Pomme

Ananas, Avocat,  
Banane, Citron,  
Clémentine, Fruit de  
la passion, Grenade,  
Kiwi, Litchi,  
Mandarine, Mangue,  
Orange, Orange  
sanguine,  
Pamplemousse  
Papaye, Poire,  
Pomme

Ananas, Avocat,  
Banane, Citron, Fruit  
de la passion,  
Grenade, Kiwi,  
Mandarine, Mangue,  
Orange, Orange  
sanguine,  
Pamplemousse  
Papaye, Poire,  
Pomme

## Légumes

Betterave, Carotte,  
Céleri, Choux,  
Citrouille, Courge,  
Endive, Mâche,  
Oignon, Panais,  
Poireau, Pomme de  
terre, Salsifis,  
Topinambour

Betterave, Brocoli,  
Carotte, Céleri,  
Choux, Citrouille,  
Endive, Mâche,  
Oignon, Poireau,  
Pomme de terre,  
Salsifis, Topinambour

Betterave, Brocoli,  
Carotte, Céleri,  
Choux, Citrouille,  
Crosne, Endive,  
Fenouil, Mâche,  
Oignon, Poireau,  
Pomme de terre,  
Salsifis, Topinambour

Betterave, Cardon,  
Carotte, Choux,  
Céleri, Courge,  
Endive, Épinard,  
Oignon, Oseille, Petit  
oignon blanc,  
Poireau, Salsifis,  
Topinambour

## Poissons et fruits de mer

Bar, Caviar, Huître,  
Œufs de poisson,  
Pétoncle

Cabillaud frais et  
skrei, Carpe  
d'élevage française,  
Civelle, Coque,  
Grondin rouge,  
Mulet, Praire

Bigorneau, Hareng  
mariné ou salé et  
fumé, Lieu jaune,  
Lieu noir, Morue

Barbue, Baudroie  
(queue de lotte),  
Cardine, Carrelet ou  
plie, Limande, Raie,  
Roussette, Saumon  
sauvage, Truites

## Décembre

## Janvier

## Février

## Mars

### *Viandes et charcuteries*

Bœuf (filet), Chapon,  
Foies gras, Porc  
(boudin blanc),  
Porcelet, Poularde,  
Poulet

Bœuf (pot au feu),  
Porc (lard, travers,  
jambonneau, côtes)

Bœuf (pièces à  
poêler, pièce à  
braiser), Coq, Porc  
(pièces pour potée,  
rôti, boudin noir)

Bœuf (entrecôte,  
morceau à braiser,  
queue), Cheval,  
Coquelet, Porc  
(jambon cuit, jambon  
à l'os, filet mignon),  
Poule, Poulet

### *Fromages*

Abondance, Bleu  
d'Auvergne, Bris,  
Cantal, Comté,  
Epoisses, Fourme  
d'Ambert, Livarot,  
Maroilles, Mimolette,  
Neufchâtel, Pont  
l'Évêque, Pyrénées,  
Salers, Tomme de  
chèvre, Vacherin

Bleu des causses,  
Brie, Cantal, Comté,  
Livarot, Maroilles,  
Mimolette, Morbier,  
Munster, Picadon,  
Pont-l'Évêque,  
Pyrénées, Salers,  
Tomme de chèvre,  
Roquefort

Brie, Comté, Livarot,  
Maroilles, Mimolette,  
Morbier, Neufchâtel,  
Pont-l'Évêque,  
Pyrénées, Salers,  
Tomme de chèvre,  
Roquefort

Brie, Chèvre frais,  
Emmental, Epoisses,  
Livarot, Maroilles,  
Mimolette, Morbier,  
Neufchâtel, Pont-  
l'Évêque, Pyrénées,  
Salers, Tomme de  
chèvre, Roquefort



Calendrier des aliments de saison à télécharger :

- [www.desfraisesauprintemps.org/pdf/affiche-saisons.pdf](http://www.desfraisesauprintemps.org/pdf/affiche-saisons.pdf)
- [www.monquotidienautrement.com](http://www.monquotidienautrement.com) : calendrier fruits, légumes, poissons

Livre

- La cuisine du marché mois par mois. Céline VENCE. RUSTICA Editions.

Sources utilisées pour la réalisation de ce livret

## Sites internet

- [www.anses.fr](http://www.anses.fr) (Etudes INCA1, ANC de l'AFSSA)
- [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)
- [www.legume-sec.com](http://www.legume-sec.com)
- [www.aprifel.com](http://www.aprifel.com)
- [www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr)

## Ouvrages

- « *Apports nutritionnels conseillés pour la population française* », Editions Tec & Doc,
- « *L'alimentation santé mangez bien mangez sain* », Hachette pratique,
- « *Guide nutrition des enfants et adolescents* » « *La Santé vient en mangeant et en bougeant* », du PNNS,
- Dr CHOS.D –AGULLO.L « *En bonne santé grâce à la micronutrition* », Ed Albin Michel.2014.pages 325.ISBN,
- Dr GROSDISIER.R. « *Le guide des compléments alimentaires* », Guy Trédaniel éditeur.2011.292 pages.ISBN : 978281320214-7,
- « *Connaissance des aliments bases alimentaires et nutritionnelles de la diététique*, Emilie Frédot », Ed Tec & Doc Lavoisier.

## Études

- Kaur N, Gupta AK. Applications of inulin and oligofructose in health and nutrition. J Biosci 2002 December;27(7):703-14.
- Roberfroid MB. Introducing inulin-type fructans. Br J Nutr 2005 April;93 Suppl 1:S13-S25.

*ATELIER CUISINE DÉCOUVERTE*  
*« Enrichir son alimentation en fibres »*  
*Animé par une diététicienne*



*Afin de réguler votre poids et votre glycémie,  
Venez découvrir des recettes hivernales, riches en  
fibres :*

*- Le mardi 14 Février*

*- De 10h à 12h30*

**Merci de vous inscrire**

**Au 02 43 28 77 88**

**Ou [contact@satimsante.fr](mailto:contact@satimsante.fr)**

**Tout public**  
**Tarif 10 euros**

# NOS ACTIVITÉS



Diabète - maladies cardiovasculaires - Surpoids - Obésité  
maladies respiratoires - Douleurs chroniques



« La qualité de nos services est notre passion depuis 1982 »



## HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au vendredi

9h - 12h30 & 14h - 18h

Le samedi sur rendez-vous

[www.satimsante.fr](http://www.satimsante.fr)

Tél : 02 43 28 77 88 - Courriel : [contact@satimsante.fr](mailto:contact@satimsante.fr)

58 Avenue Général de Gaulle - 72000 Le Mans