

Été 2020

Livret Nutrition

Les fruits



Offert par

Dans ce livret

- RECETTES
- MENUS DE SAISON
- QUESTIONS/REponses

Votre
Pharmacie

Satim
Structure d'aide à la gestion
des maladies chroniques

*Ce livret est une base d'informations nutritionnelles validées par un comité médical ;
pour les problématiques de santé particulières, demander conseil à votre médecin
traitant ou spécialiste.*

Sommaire

Les recommandations.....	4
L'importance de la saison.....	5
Connaître leurs richesses	6
Les fruits frais.....	7
Les fruits séchés	8
Les autres types de fruits.....	9
Les qualités organoleptiques	10
Zoom sur les vitamines	11
Le sucre des fruits	12
Comment les conserver	13
Les jus de fruits	14
Recettes	15
Questions - réponses.....	20
Liste des aliments d'été	21
Semaine de menus d'été	23
Sources	25

Les recommandations

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande une consommation journalière d'au moins 400 g de fruits et légumes par jour (les pommes de terre et autres tubercules riche en amidon n'entrent pas dans cette catégorie).

En France, des mesures ont été mises en place pour améliorer l'alimentation des Français en général. Ces mesures sont reprises par le Programme National Nutrition Santé (PNNS) et la dernière mise à jour des recommandations datant de 2019 (PNNS4), préconisent d'augmenter sa consommation de fruits et légumes pour atteindre un total de 5 portions par jour.



L'idéal est d'alterner fruit et légume, de diversifier les variétés et de les intégrer au maximum dans vos préparations : gratins, cakes, tartes salées ou sucrées...

En moyenne, les fruits sont riches en eau, fibres, glucides et en vitamine C. Ils ont donc parfaitement leur place dans une alimentation équilibrée à hauteur de 3 portions de fruits par jour maximum afin de ne pas déséquilibrer l'alimentation en glucides.

L'important est d'augmenter sa consommation actuelle pour tendre vers les 5 portions de fruits et légumes par jour, même si vous ne les atteignez pas encore, afin de bénéficier des bienfaits nutritionnels de ces aliments.



L'importance de la saison



Pour profiter de tous les bienfaits nutritionnels

Chaque saison répond à un besoin du corps humain. En été, avec la chaleur, notre organisme dépense moins d'énergie qu'en hiver pour se réchauffer, mais demande plus d'eau. Ça tombe bien, tous les fruits et légumes de la saison en sont gorgés : melons, tomates, nectarines, prunes, etc. !

De plus, ils auront plus de chance d'avoir mûri au soleil et seront donc plus savoureux que les fruits hors saison. Les vitamines, très fragiles, seront ainsi conservées et vous profiterez d'un goût inégalable.

Pour protéger l'environnement

Les produits hors saison demandent un aménagement particulier qui peut être néfaste pour l'environnement (serre, chauffage, arrosage intensif, pesticides...) ou alors provenir de l'hémisphère sud et avoir passé des heures en avion ou bateau avant d'arriver dans nos assiettes.

Privilégier un aliment qui respecte la saison protège l'environnement de tous ces polluants, évite l'importation et fais vivre nos producteurs locaux.



Pour le prix

Eh oui ! Un fruit qui n'a pas voyagé et qui n'a demandé que l'aide de la nature pour pousser vous coûtera généralement moins cher.

Connaître leurs richesses



Les fruits sont des concentrés de bienfaits nutritionnels

En eau

Les fruits sont composés entre 80 et 90% d'eau, une teneur importante ! La nature étant bien faite, ce sont les fruits d'étés qui en contiennent le plus pour répondre au besoin d'hydratation que nous procure cette saison chaude.

En fibres

Entre 1 et 3g pour 100g en moyenne, jusqu'à 7g dans les fruits rouges. C'est une teneur intéressante, les fibres étant très importantes car elles ralentissent la digestion des sucres également présents dans les fruits. Ainsi, elles limitent la libération trop rapide du sucre dans le sang et évitent les pics glycémiques.

En plus de cela, les fibres régulent le transit intestinal et ont un rôle rassasiant, ce qui explique pourquoi il est bien de terminer son repas par un fruit.

En vitamines et minéraux

La consommation de fruits est essentiellement conseillée pour assurer un apport conséquent en vitamines et minéraux que l'on appelle micronutriments. Mais attention, les vitamines sont très sensibles à la chaleur, à l'air et se dégradent rapidement au fil des jours. Il est donc important de les manger crus et peu de temps après la récolte.

En sucre

Les fruits contiennent environ 12% de sucres simples, comme le fructose et le saccharose qui sont des sucres très vite digérés et libérés dans le sang.

Les fruits frais



La famille des fruits frais, aussi appelés fruits aqueux pour leur richesse en eau, est divisée en plusieurs sous-familles que nous allons découvrir ci-dessous :

Les fruits sucrés

Ils contiennent environ 12% de sucres comme vu précédemment, on trouve dans cette sous famille les fruits à pépins et à noyaux : melon, pastèque, pêche, cerise, abricot, pomme, poire...

Les fruits acides

Nous parlons bien entendu des agrumes comme le citron, le pamplemousse, l'orange ou la clémentine, et des baies comme les fruits rouges, la mûre, le cassis...

Les fruits fortement sucrés

Ils contiennent entre 18 et 20% de glucides : banane très mûre, raisin, figue.

Les fruits exotiques

Les fruits sont considérés comme exotiques dès qu'ils ne poussent pas dans le pays. Ainsi, une pomme est aussi exotique sur l'île Maurice qu'une papaye l'est en France.

Les fruits-légumes

Certains légumes sont en réalité, biologiquement parlant, des fruits ! Eh oui, comme la pomme ou la cerise, la tomate, la courgette et le piment... sont issus d'une fleur qui les classe dans la catégorie des fruits. De la même façon, ils sont très riches en eau !

Les fruits séchés

Les fruits séchés sont une belle invention nutritive. Suite au traitement par déshydratation, ils concentrent les nutriments des fruits frais, hormis la vitamine C qui ne résiste pas à la chaleur et à la conservation. On retrouve donc une forte densité de fibres, minéraux, oligo-éléments, vitamines et antioxydants.

Généralement de petite taille, il faut faire attention à ne pas les manger en trop grande quantité car la concentration des nutriments due à l'évaporation en fait un produit très sucrés.

Raisin / raisin sec

Pour 100g	Raisin frais	Raisin sec
Eau	80 g	17 g
Protéines	0,7 g	2 g
Glucides	15,7 g	62,4 g
Fibres	1 g	3,6 g

Abricot / abricot sec

Pour 100g	Abricot frais	Abricot sec
Eau	88 g	26 g
Protéines	1 g	1,8 g
Glucides	7,2 g	40 g
Fibres	2 g	5,7 g

Figue / Figue sèche

Pour 100g	Figue fraîche	Figue sèche
Eau	80 g	30 g
Protéines	0,85 g	3 g
Glucides	14 g	54 g
Fibres	2,6 g	9,8 g

Prune / pruneau

Pour 100g	Prune	Pruneau
Eau	87 g	24 g
Protéines	0,7 g	2,8 g
Glucides	9 g	56 g
Fibres	1,5 g	7,4 g



Les autres types de fruits

Les fruits amylacés

Il s'agit des fruits farineux, contenant de l'amidon comme la châtaigne et le marron. Ces fruits sont une source de glucides complexes contrairement aux fruits frais, et peuvent être consommés comme un féculent dans l'alimentation quotidienne.

Contenant environ 50% d'eau, ces fruits sont propices à la fabrication de farine qui sera riche en fibres.

La banane peu mûre peut faire partie de ces fruits amylacés car elle contient environ 2% d'amidon. Pour le reste des caractéristiques, elle se rapproche d'un fruit frais sucré.



Les fruits oléagineux



Il s'agit des fruits secs, à ne pas confondre avec les fruits séchés, que l'on appelle aussi communément les fruits à coque. On retrouve dans cette catégorie les amandes, toutes les noix, noix de coco, olive...

Riches en lipides de bonnes qualités, ils sont aussi utilisés pour produire des huiles.

Pour plus d'informations sur les graines et les fruits oléagineux, rendez-vous avec notre livret printemps 2020 sur les oléagineux !

Les qualités organoleptiques



On qualifie d'**organoleptique** ce qui est capable d'éveiller un sens.

Les fruits sont des aliments qui ont la particularité d'être très attrayants, autant par leur odeur que par leur couleur. On explique pourquoi :

La flaveur

Il s'agit des saveurs et des arômes. Ces qualités dépendent de la teneur en sucre des fruits. Le goût va dépendre de la présence d'acides organiques tels que l'acide citrique, l'acide tartrique ou l'acide malique qui vont offrir au fruit un goût qui lui est propre.

La couleur

Un beau fruit coloré met souvent en appétit. La couleur est due à l'intensité des pigments contenus dans le fruit. À noter que ces pigments sont sensibles à la chaleur et plus encore à l'oxydation (par l'air) :

- **Le carotène**, qui appartient à la famille des caroténoïdes, donne des couleurs jaune, orange, rouge.
- **La chlorophylle** donne une couleur verte.
- **Les anthocyanes** donnent une coloration violette, voire bleue, en fonction de la terre où pousse l'arbre fruitier.

La consistance

La consistance est due aux fibres, à leur nature et à leur teneur. Les fruits sont généralement riches en pectine (une fibre qui structure le fruit) et en hémicellulose (qui lui donne son croquant). Au fur et à mesure du temps, la pectine se dégrade et les fruits ramollissent.

Zoom sur les vitamines



L'été arrive, avec l'abondance de ses fruits et légumes riches en vitamines C, B et bêta-carotène. Mais quelques précautions sont nécessaires pour être sûr de retrouver les vitamines dans son assiette.

Vitamine C

La plus célèbre des vitamines. Connue pour ses vertus anti-oxydantes et pour le coup de boost naturel qu'elle apporte, la vitamine C est néanmoins la plus fragile des vitamines. Sensible à l'oxydation, à la cuisson et aux différents traitements mécaniques, il est préférable de consommer le fruit le plus naturellement possible pour en profiter pleinement.

Vitamines B

Les vitamines du groupe B sont dites « hydrosolubles » c'est-à-dire qu'elles sont transportées par l'eau. Comme vous le savez maintenant, les fruits contiennent en moyenne 85% d'eau et donc plein de vitamines ! Sous le nom « vitamines B » se trouve une famille composée de 8 vitamines différentes, mais la plus représentée chez les fruits est la vitamine B9 ou acide folique, qui a pour rôle la prévention de nombreuses maladies dégénératives et souvent prescrit à la femme enceinte pour le bon développement du fœtus.

Le Bêta-carotène

Il s'agit d'un pigment végétal que l'on appelle aussi provitamine A, transformé dans l'organisme en... vitamine A ! La nature est quand même bien faite.

On le retrouve dans tous les fruits (et légumes aussi) qui ont une couleur rouge ou orange comme l'abricot, la pastèque, ou le melon.

Ces pigments jouent un rôle sur le teint en activant la synthèse de mélanine, qui va protéger la peau du soleil. Puis, en se transformant en vitamine A, ils vont servir à l'amélioration de la vue et la protection contre certaines maladies dégénératives comme la DMLA*.

Comment préserver les vitamines des fruits et légumes ?

Celles-là sont en effet très sensibles à l'action de la lumière, de l'air, et de la chaleur. Pour les conserver au mieux, il est recommandé de ne pas stocker les fruits et les légumes trop longtemps, de les préparer au dernier moment (épluchage, râpage, jus), de les laver à l'eau courante sans les tremper, de préférer les cuissons courtes (à la vapeur, en auto-cuiseur), enfin de consommer des fruits crus et des crudités.



La plupart des vitamines n'est pas stockée dans notre corps, un apport quotidien est donc nécessaire pour le bon fonctionnement de l'organisme.

*DMLA : dégénérescence maculaire liée à l'âge, pouvant entraîner une malvoyance.

Le sucre des fruits



Les fruits sont naturellement riches en sucres simples comme le fructose et le glucose.

Le fructose

Il s'agit d'un sucre simple appelé « ose », que l'on trouve naturellement dans les fruits ou le miel. Attaché au glucose (un autre sucre simple), il forme le saccharose, plus connu sous la dénomination de « sucre de table ».

En plus d'être le sucre principal des fruits, le fructose a un pouvoir sucrant supérieur au sucre de table, de 20% à 40% plus sucré, c'est-à-dire qu'il y a besoin de moins de fructose pour avoir un bon goût sucré.

Le fructose industriel a mauvaise réputation, en effet, il serait nocif pour la santé. En revanche, le fructose naturel des fruits est accompagné par d'autres nutriments et des fibres qui contrebalancent ces effets néfastes.

Le glucose

Ce sucre est également un « ose » ou sucre simple, trouvé naturellement dans les fruits avec le fructose et dans la plupart des produits sucrés : c'est un sucre très courant.

Le glucose est très important car il est la source d'énergie principale de notre cerveau appelé organe « gluco-dépendant », il ne faut donc pas l'oublier dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

En revanche, un trop plein de glucose va être transformé par le foie et stocké, ce qui provoque une prise de poids.

Les fruits sont donc naturellement composés de sucres qui, grâce aux autres nutriments présents, ont des effets positifs sur la santé. L'abus de fruits pourrait s'avérer néfaste mais il faudrait en consommer une grande quantité pendant longtemps pour voir cela apparaître.

Comment les conserver



Comment faire pour manger de bonnes fraises en décembre ?

La réponse n'est évidemment pas de les acheter à cette période si l'on souhaite protéger l'environnement et bénéficier des atouts nutritionnels de ce fruit d'été.

La surgélation

C'est le meilleur moyen pour conserver les fruits (et les légumes) et préserver leurs ressources nutritionnelles. Si vous placez votre récolte au congélateur rapidement après la cueillette, les vitamines et minéraux resteront intacts. Attention toutefois lors de la décongélation, la perte de l'eau pourrait entraîner une altération des vitamines et minéraux présents.

La déshydratation ou le séchage

Les fruits séchés se conservent beaucoup mieux que les fruits frais car leur faible teneur en eau ne permet pas la survie de la plupart des bactéries. En revanche, les procédés de déshydratation et la perte d'eau entraîne également des pertes des vitamines et minéraux importantes.

La confiture

Le sucre a toujours été un bon moyen de conservation des fruits car cela réduit la possibilité de survie de la plupart des bactéries. Une confiture doit contenir au moins 40% de fruits pour 60% de sucre pour avoir cette dénomination. Les confitures « extra » peuvent s'appeler ainsi si elles contiennent 45% de fruits. Vous l'aurez compris, les confitures sont des produits (très) sucrés et dont la vitamine C a presque disparue en raison de la cuisson. Néanmoins cela reste un bon moyen de conserver un trop plein de fruits pour en profiter toute l'année.

Les jus de fruits



Les jus de fruits sont des fruits pressés et l'essentiel de leurs caractéristiques nutritionnelles y est donc bien conservé. La plupart des nutriments y sont présents en quantités similaires ou légèrement inférieures : c'est le cas des vitamines, des minéraux, des oligo éléments et des sucres naturels des fruits.

Les fibres quant à elles sont quasi inexistantes, et c'est pour cette raison précise que les jus de fruits entrent dans les « produits sucrés » et non dans la catégorie « fruits ».

Pour profiter de tous les bienfaits d'un jus de fruit, choisissez-le 100% jus et sans sucres ajoutés, ou pressez-vous-même vos fruits pour encore plus de saveurs.

CÔTÉ NUTRITION, QU'Y A-T-IL DANS MON VERRE DE JUS DE FRUITS ?



Principalement de l'eau



Des vitamines, dont les vitamines C et B9 en quantité significative pour le jus d'orange



Des sucres naturels provenant des fruits



Des minéraux comme le potassium pour le jus d'orange



Mais aussi... Des polyphénols, des caroténoïdes, en quantité différentes selon le type de fruit



UNE COMPOSITION NUTRITIONNELLE INTÉRESSANTE !

Idées recettes de jus maison

- ◇ Pomme, carotte, curcuma → riche en Bêta-carotènes, idéal pour un joli teint.
- ◇ Pastèque, melon, menthe → jus frais et désaltérant.
- ◇ Pomme, fraise, concombre → excellente source de fibres avec le concombre.



Recettes



Salade fraîcheur d'été

(Pastèque, melon, olives noires)



Préparation ⌚ 10 minutes

1. Détailler la pastèque en petits cubes.
2. Réaliser des billes de melons à l'aide d'une petite cuillère.
3. Couper la fêta en petits cubes également.
4. Dresser l'assiette en commençant par mettre la salade, puis la pastèque, le melon, et la fêta par-dessus.
5. Ajouter les olives noires.
6. Arroser l'ensemble d'huile d'olive.
7. Assaisonner au goût.
8. Servir et déguster frais.

Ingédients (4 pers.)

- ½ pastèque
- 1 melon
- 200g de fêta
- 200g d'olive noires
(avec le noyau elles sont bien meilleures)
- Salade de mesclun
- Des aromates séchés (ciboulette, persil...)
- Quelques feuilles de menthe fraîches
- Quelques feuilles de basilic frais
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Petit plus : parsemez votre salade de petites graines torréfiées pour encore plus de gourmandise.

Papillotes de saumon à la mangue

Ingrédients (4 pers.)

- 4 pavés de saumon
- 2 mangues mûres juteuses
- 20 pommes de terre grelot
- 40ml d'huile d'olive
- 10ml d'huile de noix
- 1c.à.c de vinaigre de vin
- Thym, aneth, aromates
- Sel, poivre



Préparation ⌚ 20 minutes Cuisson ⌚ 30 minutes

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Laver et couper les pommes de terre grelot.
3. Préparer les papillotes avec des feuilles d'aluminium, y ajouter l'huile d'olive, le thym et le poivre et y déposer les pommes de terre. Enfourner.
4. Couper les mangues en petits cubes d'1cm et les mettre dans un saladier, avec le jus si possible.
5. Ajouter le vinaigre et l'huile de noix, le thym, l'aneth et le sel. Bien mélanger et laisser reposer au frais.
6. Sortir les papillotes sans se brûler, et déposer un filet de saumon dans chaque.
7. Répartir équitablement la préparation de mangue dans les papillotes.
8. Laisser cuire 15min tout ensemble.
9. Régalez vous !

Tiramisu fruits rouges

Préparation 🕒 20 minutes

1. Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
2. Faire blanchir les jaunes avec le sucre.
3. Ajouter le mascarpone et bien mélanger.
4. Monter les blancs en neige fermes et ajouter les délicatement au mélange.
5. Dans les verrines, alterner une couche de boudoir, une couche de fruits rouges et une couche de mascarpone.
6. Répéter l'opération 2 ou 3 fois jusqu'en haut de la verrine, terminant par des fruits frais sur le dessus.
7. Laisser reposer au moins 30min au frais avant de servir.

Ingrédients (6 pers.)

- 650g de fruits rouges
- 250g de mascarpone
- 50g de sucre
- 2 œufs
- 18 boudoirs (3 par verrines)



Questions - réponses



A quoi correspond une portion de fruit ?

Une portion de fruit équivaut à environ 100g. Cela correspond par exemple, à une petite pomme, une banane, 5 prunes ou encore 10 fraises. Chacune de ces portions contient en moyenne 12g de sucre, c'est pour cela qu'il est recommandé de ne pas dépasser 3 portions de fruits par jour.

Puis-je consommer mes fruits sous forme de jus ?

Un jus de fruit est un fruit dépourvu de ses fibres. S'il est consommé au cours d'un repas (par exemple à la fin du petit déjeuner qui contient des féculents) alors il peut être considéré comme une portion de fruit. En revanche, s'il est bu en dehors des repas alors l'absence de fibres fera passer le sucre rapidement dans le sang, et il sera considéré comme un produit sucré au même titre qu'un soda.

L'alternative serait de se tourner vers les jus de légumes, beaucoup moins sucrés et tout aussi délicieux, ils regorgent de vitamines et minéraux.

Qu'est ce que l'indice glycémique (IG) ?

Il s'agit de la capacité d'un aliment à élever la glycémie dans le sang. Chaque aliment contenant des glucides possède un indice glycémique. Un repas formé de plusieurs aliments comprend donc plusieurs IG qui vont former le complexe glycémique. Les fruits ont un indice glycémique moyen (environ 40/100) car ils sont composés de fibres, et les jus de fruits peuvent monter jusqu'à 65, ce qui est élevé et en fait des produits sucrés.

Si vous avez d'autres questions, nous vous invitons à contacter nos diététiciennes : au 02.43.28.77.88 ou par mail à dieteticiennes.satim@gmail.com.

Liste des aliments d'été



PRIVILÉGER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS... QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES... Avec ce tableau de l'été, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

MES PRODUITS D'ÉTÉ



FROMAGES



Abondance, Beaufort, Bleu d'Auvergne, Bleu de Bresse, Bleu des Causses, Boulette d'Âvesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Brillat-Savarin, Broccio, Camembert, Cancoillotte, Cantal, Chabichou, Comté, Crottin de Chavignol, Emmental, Époisses, Fêta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Mont d'Or, Morbier, Mozarella, Munster, Neuchâtel, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Rocamadour, Roquefort, Saint-Félicien, Saint-Nectaire, Sainte-Maure, Salers, Selles-sur-Cher, Tomme de Savoie, Vacherin-Mont d'Or, Valancay.

LÉGUMES



Ail, Artichaut, Aubergine, Batavia, Betterave rouge, Blette, Brocoli, Carotte, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Cornichon, Courge, Courgette, Cresson, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue, Lentille, Maïs, Mesclun, Navet, Oignon, Oseille, Pâtisson, Poireau, Poivron, Radis, Salade, Salsifis, Tormate.

FRUITS



Abricot, Amande, Banane, Brugnon, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin, Reine-claude.

POISSONS ET FRUITS DE MER



Anchois de Méditerranée, Calmar, Colin, Coque, Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule de bouchot, Rouget, Rouget-barbet, Saint-Pierre, Sardine, Tacaud, Thon blanc ou Germon, Tourteau, Tourteau breton.



BON A SAVOIR :



Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et produits frais. Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur mangerbouger.fr ou Facebook.



Semaine de menus d'été



Menus	DEJEUNER	DINER
LUNDI	Taboulé de chou-fleur Poulet au paprika Riz aux petits légumes d'été Nectarine	Radis roses Sardines grillées Tian de légumes du soleil Faisselle Fraises
MARDI	Jeunes pousses d'épinard et huile de noix Dos de raie Purée de patate douce Tomme de brebis Abricots	Crudités sauce fromage frais aux herbes Galette de sarrasin œuf-ratatouille Salade verte Sorbet cassis-framboise
MERCREDI	Salade fraîcheur d'été Quinoa et tomate à la provençale Comté Crème au chocolat	Tartine d'avocat Artichauts à la crème Riz au lait et coulis de framboise
JEUDI	Betterave vinaigrette Brochette de porc Haricots verts persillés Yaourt nature au lait de brebis Pêche pochée à la cannelle	Carpaccio de tomates & poivrons Jambon blanc Lentilles vertes vinaigrette Entremet au lait d'amande et vanille
VENDREDI	Maquereau à la moutarde Paleron mariné grillé Purée de pomme de terre Tarte aux abricots	Concombre au fromage frais de brebis Œuf sur le plat Courgette poêlée à l'huile d'olive Fromage blanc aux fruits d'été
SAMEDI	Gaspacho de courgettes Papillotes de saumon et mangue Petit suisse nature sucré Fruits secs et oléagineux	Tomates croque en sel Salade de pâte olive, jambon, fêta Compote de prunes
DIMANCHE	Carottes râpées Fajitas poulet-tomate Camembert Compote pomme-rhubarbe	Carpaccio de pamplemousse Gratin de coquille jambon-emmental Tiramisu aux fruits rouges

Sources

Sites internet

- www.sud.mutualite.fr/actualites/les-fruits-oleagineux
- www.aprifel.com/page-la-consommation-de-fruits-et-legumes
- www.mangerbouger.fr
- www.observatoire-des-aliments.fr/
- www.lesepicesrient.fr
- www.foodlavie.com/recettes/saumon-a-la-mangue

Livres

- Cours sur les fruits et légumes, Le CNED, Module 6.
- Livre de recette « tous en cuisine – plats du soir veggie ».



ATELIER CUISINE SANTÉ



Menu vitaminé !

Le vendredi 24 juillet de 10h à 13h au Mans.

→ Possibilité de participer en visio ou en présentiel.

Présentation des fruits et leurs différentes façons d'être consommés.

**Avec réalisation d'un menu et
Dégustation sur place.**

Dates et Inscription au 02.43.28.77.88.

Ou par mail : dieteticiennes@satimsante.fr

NOS ACTIVITÉS



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

Satim est une société créée en avril 2009. Elle est née de l'association de l'AMAMTIM (Association d'Aide aux Malades Traités par Infusion Médicamenteuse) créée en 1982 et de La maison du diabète créée en mars 1997.

Depuis sa création Satim assure, avec son équipe de professionnels expérimentés (médecin, infirmière, diététiciennes, éducateur médico-sportif) différents services pour les patients atteints de maladies chroniques, avec plus de 3000 patients suivis en plus de 30 ans d'activité.

L'objectif premier de l'équipe a toujours été de rendre le patient autonome et d'améliorer sa qualité de vie.

*Ce livret a été réalisé et édité
par Claire ADOLPHE élève diététicienne et Floriane
CHARRETIER, diététicienne.*