

Ebook nutrition

DÉ.CONFINEMENT



BY SMARTDIET

SOMMAIRE

CHAPITRE

01

La clé J'équilibre en dé.confinement

CHAPITRE

02

Autres clés du dé.confinement

CHAPITRE

03

Recettes dé.confinées

JE M'EXPLIQUE

Conçu par des diététiciennes nutritionnistes, ce livre est un guide nutritionnel pour les personnes désirant prendre soin d'elles et de leurs proches par l'alimentation. Mais aussi par l'activité physique, le bien-être moral et le sommeil.

En cette période où notre mode de vie est bouleversé, il est important de se rappeler les bases fondamentales pour être en bonne santé, pour soi et pour ses proches.

Mieux vaut prévenir que guérir prend tout son sens, surtout depuis les analyses des personnes à risque : plus notre état nutritionnel est à améliorer, plus notre état de santé est impacté.

Pour ceux qui s'occupent d'eux par l'alimentation et l'hygiène de vie, poursuivez dans cette voie notamment via ce guide et pour les autres, souvenez vous qu'il n'est jamais trop tard pour prendre soin de soi !

JE M'EXPLIQUE

Toutes les recettes de ce livre permettent de rester en bonne santé et en pleine forme pour soi et ses proches.

Mais elles sont aussi spécifiques car elles sont conçues par rapport à nos recommandations sur cette période :

- **pour avoir un système immunitaire efficace,**
- **pour lutter contre l'inflammation,**
- **pour garder le moral,**
- **pour avoir un bon sommeil.**

Nous avons fait le choix de ne proposer que des recettes rapides (< 30 min, sauf une), peu coûteuses, toutes de saison (printemps-été), pour 1 personne (sauf quand c'est précisé pour ne pas gâcher par exemple), orientées fonds de placards ou au moins produits de consommation courante, essentiellement à base d'aliments bruts et qui limitent les sorties en utilisant les mêmes aliments.

CHAPITRE

01

La clé j'équilibre en
dé.confinement



LA CLÉ

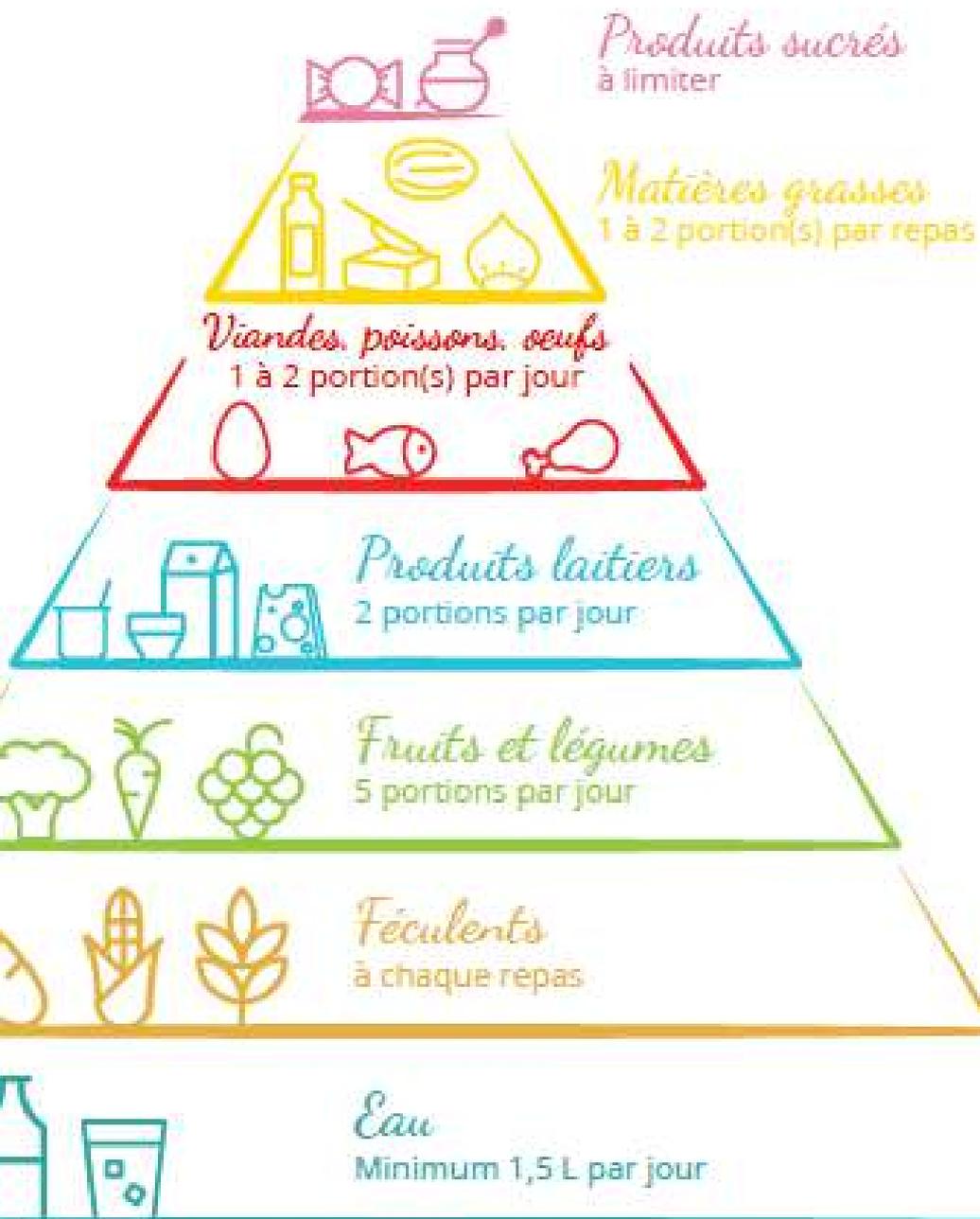
J'EQUILIBRE

Que l'on soit en dé.confinement ou pas, la base est de manger équilibré. Faisons donc le point sur l'essentiel.

Manger équilibré, c'est :

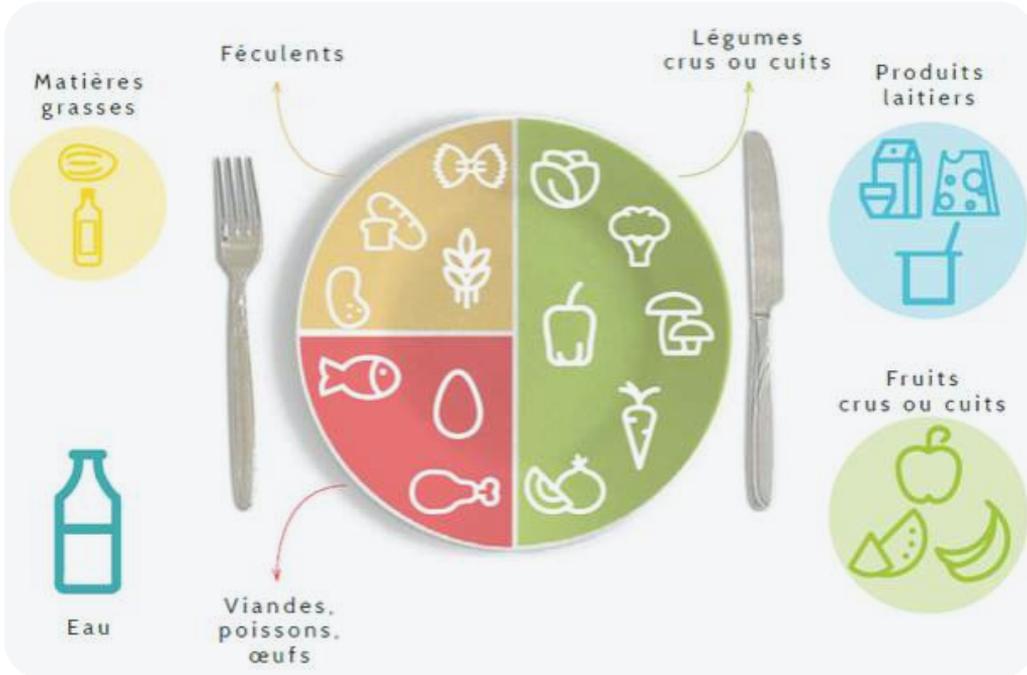
- manger de toutes les familles d'aliments (voir la pyramide alimentaire ci-dessous) pour n'avoir aucune carence et assurer la couverture de tous ses besoins nutritionnels,
- varier les aliments dans les différentes familles : varier entre le pain complet, les lentilles, les pâtes complètes et la patate douce pour les féculents par exemple, afin d'avoir un maximum d'apports nutritionnels,
- adapter vos quantités à votre faim,
- faire des choix judicieux en qualité, en favorisant notamment les aliments bruts.

LA CLÉ J'ÉQUILIBRE



LA CLÉ J'ÉQUILIBRE

Un repas équilibré c'est :



- L'équilibre alimentaire se construit sur la semaine et pas uniquement sur un repas.
- L'équilibre alimentaire c'est donc la balance entre des repas équilibrés et d'autres moins.

CHAPITRE

02

Autres clés du dé.confinement



LA CLÉ J'ÉQUILIBRE POUR LES DÉFENSES IMMUNITAIRES

Dans ce contexte, il est important de maintenir un système immunitaire efficace, pour lutter naturellement contre les micro-organismes (virus, bactéries, parasites et champignons) dits pathogènes c'est à dire entraînant des maladies (ou pathologies).

N'oublions pas avant tout qu'être bien hydraté.e est indispensable pour assurer un fonctionnement optimal de notre système immunitaire et permettre notamment la communication des molécules liées à l'inflammation.



LA CLÉ J'EQUILIBRE POUR LES DÉFENSES IMMUNITAIRES

Les nutriments (et aliments) permettant d'avoir un système immunitaire efficace sont :

- **les vitamines C, D et E**,
que l'on trouve dans les agrumes, les poivrons, les brocolis, les choux (vit C), les sardines, le hareng, le maquereau (vit D), l'huile de colza (vit E),
- **les minéraux comme le zinc et le fer**,
que l'on trouve dans les lentilles, les huîtres, les céréales complètes, les noix de cajou (zinc), la viande rouge, le boudin noir, les légumes secs (fer),
- **les probiotiques et les prébiotiques**,
que l'on trouve dans les yaourts, les fromages, la choucroute et les autres légumes lacto-fermentés, le kombucha (probiotiques), l'ail, l'avoine, les asperges (prébiotiques).

LA CLÉ J'EQUILIBRE POUR LUTTER CONTRE L'INFLAMMATION

Lutter contre l'inflammation est particulièrement recommandé en cette période de Covid 19 pour éviter une réponse anormale du système immunitaire.

On recommande de favoriser les aliments riches en oméga 3 :

Huiles vierges de colza, lin, cameline, chanvre, graines de lin, noix, poissons gras et aliments issus de la filière bleu blanc coeur.



Pour ces huiles, ne pas les faire cuire (donc à n'utiliser qu'en assaisonnement) et à conserver au réfrigérateur après ouverture.

On recommande également de limiter les aliments riches en oméga 6 :

Huiles de tournesol, de soja, de maïs, de sésame, de pépins de raisins et de graines de courge.

LA CLÉ

JE M'ORGANISE

En cette période où nous devons faire particulièrement attention à l'hygiène, après avoir enlevé les emballages, voici quelques conseils pour ranger ses courses au réfrigérateur.



LA CLÉ JE BOUGE

Faire de sa maison son stade

Une activité physique régulière et adaptée est particulièrement recommandée pour renforcer ses défenses immunitaires et améliorer sa condition physique, mise à mal par une longue période de sédentarité contrainte.

Suivez les conseils de [mamaison-monstade.fr](https://www.mamaison-monstade.fr) et bénéficiez de votre guide d'activité physique complet, défini selon votre sexe, votre âge et vos limitations articulaires. Vous pourrez quotidiennement pratiquer des exercices complémentaires pour entretenir vos capacités cardiorespiratoires et musculaires, ainsi que votre souplesse et votre équilibre.

Cliquez sur [MON PROGRAMME ADAPTÉ](#)



LA CLÉ

JE RESSENS

Afin de nous aider à mieux supporter cette période singulière.

On recommande la pratique de la méditation via l'application petit bambou.



On recommande la consommation de magnésium, un minéral qui limite le stress.

On le trouve dans le cacaco donc le chocolat noir à forte teneur (60% min), les graines oléagineuses comme les amandes, les noix... les légumes secs comme les pois chiches, les lentilles... les eaux minérales comme Hépar, Talians, Contrex, Courmayeur, Rozanna, Badoit.

LA CLÉ JE DORS

On recommande de faire des repas :

- légers en volume,
- au maximum 2h avant le coucher,
- plutôt composés de protéines végétales ou de volaille,
- avec peu de graisses cuites type friture.

Mais aussi de limiter :

- le café et le thé à partir de 17h pour privilégier les infusions,
- la consommation d'alcool à 2 unités maximum par jour (et 10 par semaine), soit 2 verres de vin par exemple.

Ou encore de :

- de dormir dans une pièce à moins de 20°C,
- de dormir 7 à 9h,
- limiter l'usage des écrans au moins 30 minutes avant le coucher.



CHAPITRE

03

Recettes dé.confinées

Photos : Emma
Guirchoum - @no limeat



01

Granola chocolat et noix



45 min

INGRÉDIENTS

(6 PORTIONS)

- 300g de flocons d'avoine
- 100g de chocolat noir
- 50g de noix
- 50g d'amandes
- 30g de beurre de cacahuètes
- 50g de sirop d'agave

Petit déjeuner :
immunité
anti-inflammation
bon pour le moral



Granola chocolat et noix



45 min

LES ETAPES

1. Mettez les flocons d'avoine dans un saladier.
 2. Concassez grossièrement les amandes et les noix et ajoutez les aux flocons d'avoine.
 3. Faites fondre au micro ondes le beurre de cacahuètes avec le sirop d'agave. Ajoutez ce mélange aux flocons d'avoine.
 4. Recouvrez une plaque de papier sulfurisé et répartissez la préparation dessus, en l'étalant uniformément à 1 cm d'épaisseur.
 5. Enfourez pour 35 min et mélangez à mi-cuisson.
 6. Lorsque le granola est bien doré, sortez-le du four.
 7. Concassez le chocolat en petits morceaux et ajoutez-les au granola encore chaud.
- Agglomérez le tout rapidement et laissez entièrement refroidir le granola sur la plaque.

A conserver plusieurs jours dans un bocal en verre à température ambiante.

L'avoine contient des prébiotiques
Les noix contiennent des oméga 3
Le chocolat contient du magnésium



INGRÉDIENTS

(1 PORTION)

- 1 sucrine
- ½ bocal de maïs
- 1 blanc de poulet (filière bleu blanc coeur)
- 1 tranche de pain complet
- 1 tomate
- 1 càs de fromage blanc
- 1 càc de jus de citron
- 1 càc de moutarde de Dijon
- 10 g de parmesan
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Lunchbox :
anti-
inflammation





LES ETAPES

1. Préparez la sauce dans un mixer en mettant le fromage blanc, le jus de citron, la moutarde, l'huile d'olive, le parmesan, le sel et le poivre. On peut détendre la sauce avec un peu d'eau. Réservez au frais.
2. Coupez le blanc de poulet en petits morceaux et faites-le cuire à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Réservez.
3. Coupez le pain en petits carrés, faites le griller dans la même poêle et réservez.
4. Coupez la sucrose et les tomates.
5. Versez le tout dans un saladier, ajoutez le maïs, les croûtons et le poulet.
6. Versez la sauce Caesar, ajustez l'assaisonnement et mélangez. Servez aussitôt ou emportez dans une gamelle..

La volaille bleu blanc coeur contient des
oméga 3

03

Buddha bowl



30 min

INGRÉDIENTS

(1 PORTION)

- 100g de pois chiches rôtis (cf recette)
- 50g de quinoa cru
- 1 petite carotte
- ¼ de brocoli (100g)
- 4 radis (50g)
- sauce au yaourt (cf recette)

**1 ingrédient
= 3 recettes**

Dîner végété :
immunité
bon pour le moral
sommeil





LES ETAPES

1. Rincez le quinoa (il ne doit plus mousser).
2. Dans une casserole, ajoutez 2 volumes d'eau pour 1 volume de quinoa. Portez à ébullition puis baissez le feu, mélangez, couvrez et laissez cuire 15 min. (20 min si vous l'aimez plutôt fondant).
3. Lavez et découpez les sommités du brocoli. Ne jetez pas le pied du brocoli. Gardez-le pour d'autres recettes (une soupe par exemple).
4. Faites cuire le brocoli à la vapeur durant 3 min. Réservez puis préparez vos crudités
5. Épluchez et râpez votre carotte, coupez en rondelles le radis. Assemblez tous les éléments dans un grand bol, ajoutez la sauce et dégustez aussitôt !

Le brocoli contient de la vitamine C

Les pois chiches contiennent du magnésium

Ce repas végétarien contient peu de graisses
cuites et essentiellement des protéines
végétales



INGRÉDIENTS

(1 PORTION)

- 1 yaourt nature
- 1/2 càc de moutarde
- 1 càc d'huile d'olive
- 1 càc de jus de citron
- Une pincée d'ail semoule
- Sel, poivre

Sauce :
immunité

1 ingrédient
= 2 recettes

Optionnel :

vous pouvez ajouter les herbes de votre choix.

LES ETAPES

1. Mélangez le yaourt dans un bol pour le détendre.
2. Ajouter le reste des ingrédients et mélangez à nouveau.



Le yaourt contient
des probiotiques

05

Tagliatelles de courgettes



10 min

INGRÉDIENTS

(1 PORTION)

- Une courgette
- Sel, poivre
- 1 càs d'huile d'olive
- 4 - 5 tomates cerises et ½ gousse d'ail
- Quelques feuilles de basilic et 1 càs de parmesan

Accompagnement :
immunité

LES ETAPES

1. Détaillez les courgettes à l'aide d'un spiralizer (ou faites des fines lamelles avec un économe que vous recouperez dans la longueur).
2. Epluchez et hachez l'ail, puis lavez et coupez les tomates cerises en deux pour faire revenir le tout dans une poêle avec l'huile et les courgettes durant 2 minutes en remuant.
3. Ajoutez le parmesan, assaisonnez à votre goût, décorez de basilic et servez directement !



L'ail contient des
prébiotiques

06

Pois chiches rôtis au paprika



25 min

INGRÉDIENTS

- Une boîte de pois chiches (400g)
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càc de paprika
- Sel, poivre

Apéritif :
bon pour
le moral
sommeil

LES ETAPES

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez les pois chiches, l'huile d'olive, le paprika, le sel et le poivre.
3. Recouvrez une plaque de papier sulfurisé et disposez les pois chiches dessus.
4. Enfournez 20 min (un peu plus pour les avoir plus croustillants) puis servir chauds ou froids.



Les pois chiches
contiennent du
magnésium



INGRÉDIENTS

(1 PORTION)

- 80g de thon en boîte
- 70g de fromage blanc
- 1 càc de moutarde de Dijon
- 1 càc de jus de citron
- 1 càc d'huile de colza
- Une pincée d'ail semoule
- Sel, poivre

Apéritif :
anti-
inflammation

LES ETAPES

1. Ecrasez le thon et ajoutez le fromage blanc
2. Mélangez le tout puis ajoutez la moutarde, le jus de citron, l'huile, l'ail, le sel et le poivre à votre convenance.
3. Dressez dans les cuillères.



Le thon et l'huile
de colza
contiennent des
oméga 3

08

Mousse au chocolat vegan



15 min + 4h

INGRÉDIENTS

(2 PORTIONS)

- 60g de chocolat noir
- Le jus d'une boîte de pois chiches (400g)
- Jus de citron

Dessert :
bon pour
le moral

LES ETAPES

1. Ajoutez quelques gouttes de citron au jus et montez-le en neige au batteur, jusqu'à ce qu'il soit bien ferme.
2. Faites fondre le chocolat au bain marie. Laissez le refroidir un peu avant de l'incorporer au « blanc ».
3. Mélangez le tout délicatement et disposez dans 2 verrines puis réservez au frais au moins 4 heures (toute une nuit si possible)



Le chocolat noir
contient du
magnésium



INGRÉDIENTS

(1 PORTION)

- ¼ d'ananas (150g environ)
- ½ fruit de la passion
- Quelques feuilles de menthe fraîche (optionnel)

Dessert :
immunité

LES ETAPES

1. Coupez l'ananas en petits dés réguliers.
2. Ajoutez le fruit de la passion et la menthe ciselée.
3. Mélangez le tout et dressez sur une assiette ou dans des verrines.



L'ananas
contient de la
vitamine C

Nous suivre en **DÉ.CONFINEMENT**

smardiet.fr et blog.smardiet.fr

contact@smardiet.fr

09 71 27 75 06



*Smart*DIET

