



Nutri-mois

La gazette mensuel sur l'alimentation



Les fruits à coque et leurs oméga 3

Les fruits à coque sont très gras, et pour cette raison, ils ont longtemps été mis de côté. Or, les oméga-3 sont indispensables dans notre alimentation : notre corps ne sait pas les fabriquer tout seul ! Mais la quantité n'est plus atteinte avec notre alimentation actuelle. Les fruits à coques sont très riches de ses lipides si recherchés : les oméga-3.



Ce qui explique la recommandation d'une poignée par jour de fruits à coque ! Régalez-vous ...

Les fruits exotiques ...

Les légumes sont bien présents mais il y a aussi des fruits. Les fruits exotiques sont de saison alors faite vous plaisir et régalez-vous.



Fruits

Ananas
Clémentine
Fruit de la passion
Grenade
Kaki
Mangue
Pêche de vigne
Poire
Pomme



Légumes

Ail	Coprin chevelu	Potiron
Avocat	Courge	Rosé des près
Betterave	Cresson	Salade
Blette	Épinard	Salsifis
Brocoli	Fenouil	Topinambour
Carotte	Mâche	Trompette de la mort
Céleri	Navet	
Cèpe	Oignon	
Chou	Panais	
Chou chinois	Pied de moutons	
Chou de Bruxelles	Pleurote	
Chou-fleur	Poireau	
	Potimarron	



Poissons

Aiglefin	Maquereau
Anchois de méditerranée	Merlan
Bar de ligne	Moule
Bulot	Moule de Bouchot
Cabillaud	Palourde
Calmar	Rouget-barbet
Congre	Sardine
Gourdin rouge	Tacaud
Haddock	
Huître	
Langoustine	





Menu de la semaine



Lundi

Petit déjeuner
Chocolat chaud,
pain scandinave,
confiture,
clémentines

Thé, panckes
d'automne, mangue,
yaourt

Café, pudding pomme
cannelle

Thé, pain complet,
broccio, poire

Déjeuner
Croque à la
savoyarde, cresson,
grenade

Quiche au légumes,
Poire, yaourt

Salade d'endive, noix,
bleu, poulet, pêche de
vigne

Pâtes complet aux
courges, yaourt,
ananas

Dîner
Velouté de carottes,
saumon vapeur et
gratin de patate
douce, fruit de la
passion

Curry de poids chiche,
riz, clémentine,
fromage blanc

Poêlé de choux de
Bruxelles au marron
et au bacon, petit
suisse, grenade

Saucisse, lentilles,
carotte, yaourt,
compote

Vendredi

Petit déjeuner
Café gâteau aux
noix, ananas, yaourt

Déjeuner
Pizza poire,
gorgonzola et miel,
mâche et vinaigrette
au noix

Dîner
Poisson pané au
noisette et aux
herbes, fenouil, riz
au lait, salade de
fruits

Samedi

Petit déjeuner
Thé, milkshake
banane, datte,
curcuma et pain
complet, beurre

Dîner
Lapin à la moutarde et
à la bière, fromage
blanc, clémentine

Déjeuner
Crumble de potiron au
parmesan, yaourt,
mangue

Dimanche

Petit déjeuner
Lait chocolaté, aux
épices, cookie
d'avoine, pêche de
vigne

Déjeuner
Lasagne aux
champignons, gâteau
au pomme

Dîner
Bouillon légumes et
poulet, semoule au
lait



*“Les rêves sont la
nourriture des
dieux.”*

Paul Ohl

