

# MANGER SAIN ET BON

La gazette qui vous aide à manger mieux, écrit par une diététicienne !

18 juillet 2022

Vol.2

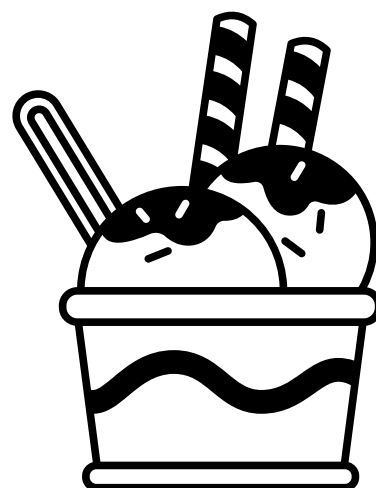
 la-dietetique-delsa

 La diététique d'Elsa

 La diététique d'Elsa

## DANS CE NUMÉRO

Alimentation : Quoi manger ?



Comment gagner du temps en cuisine ?

Fiche recette : Sorbet à la fraise

«Il n'existe rien de constant si ce n'est le changement.»

- Bouddha

Richard Elsa, diététicienne nutritionniste  
6 rue de la libération, 17260 Gémovac – 06 27 45 38 23 – ladietetiquedelsa@gmail.com

Merci de ne pas le jeter sur la voie publique

## ALIMENTATION : QUOI MANGER ?

Pour votre santé, évitez de manger : trop gras, trop sucré, trop salé.  
Oui, mais concrètement, comment l'appliquer à la vie quotidienne ?

Eh bien en consommant à chaque repas des légumes crus/cuit, une source de protéine, des féculents, de la matière grasse, une source de calcium, et une portion de fruit pour un bon transit !

Concernant les quantités, il est préconisé de manger la moitié d'une assiette de légume, 1/4 de protéine, 1/4 de féculent (CF image à côté).

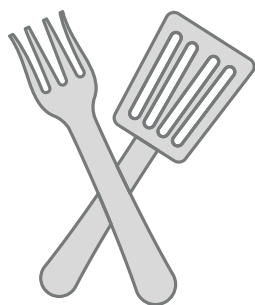
Astuces : - Pour avoir une alimentation saine et plaisir, favorisez la cuisine maison !

- Pensez salade composée, un rôti qui fait plusieurs repas, des tartes froides, des quiches froides, des flans de légumes ..



Exemple assiette équilibrée

## COMMENT GAGNER DU TEMPS EN CUISINE ?



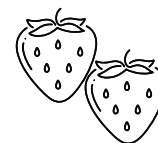
L'organisation est la clef ! Voici les choses à mettre en place :

1. Établir ses menus pour la semaine ;
2. Faire sa liste de course en conséquence ;
3. Connaître les recettes ;
4. Sortir les ustensiles et ingrédients avant de commencer à cuisiner ;
5. Commencer par les préparations les plus longues, puis pendant la cuisson, faire le reste.
6. Vous pouvez également cuisiner en double, et congeler l'excédent pour gagner du temps sur les prochains repas.

Astuce : Vous souhaitez avoir des menus préétablis ? Avec la liste de courses, les fiches recettes et les fiches organisation pour ne plus perdre une minute ? Ils sont disponibles à la vente sur mon site internet [ladietetiquedelsa.com](http://ladietetiquedelsa.com). 1 semaine offerte pour tester la méthode !

## FICHE RECETTE : SORBET À LA FRAISE

4 personnes, temps de préparation 2 min



Ingrédients :

- 250g de fraises surgelées
- 2 blancs d'œufs
- Fac : Quelques feuilles de menthe

Préparation :

1. Dans un mixeur, mettre les fraises congelées et les blancs d'œufs.
2. Mixer... Et c'est prêt ! Décorer de menthe
3. Pour une version glacée, la mettre simplement au congélateur quelques heures !