

MANGER SAIN ET BON

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

1 juillet 2022

Vol. 1

 la-dietetique-delsa

 La diététique d'Elsa

DANS CE NUMÉRO

Comment bien s'hydrater

Top 3 des idées pour un
barbecue sain, qui cartonne

Fiche recette : Courgette façon
carbonara



« Quand nous sommes jeunes, nous dépensons notre santé pour se faire une fortune... Et quand nous sommes vieux nous dépensons notre fortune pour se faire une santé ! »

- Inconnu

COMMENT BIEN S'HYDRATER

En moyenne il est recommandé de boire entre 1L-1,5L d'eau par jour, voir 2L en cas de forte chaleur, constipation ou activité physique.

Pour l'adapter à soi, la couleur de vos urines est le meilleur témoin : clair comme de l'eau : vous buvez trop, foncée et odorante : vous ne buvez pas assez, légèrement colorée : c'est parfait !

Astuce :

- Si vous ne buvez pas assez : Pensez à inclure des boissons chaudes, de l'eau infusée avec des rondelles de citron, des infusions à froid, de prendre des petites bouteilles, de se mettre une alarme,
- Si vous buvez de trop : boire avec une paille, changer de contenant, se fixer des objectifs horaires à ne pas dépasser..



TOP 3 DES IDÉES POUR UN BARBECUE SAIN QUI CARTONNE



Envie de se faire plaisir par un barbecue convivial, et de manger équilibré ? Si je vous disiez que les deux étaient possibles ? Voyons ça ensemble.

1. Favoriser les viandes maigres (volailles marinées, brochette de boeuf, saucisse de volaille, aiguillette de canard, brochette de crevette..)
2. Bien penser aux légumes (Cru en entrée : bâtonnet de carotte saint moret, betterave râpée féta / Cuit : salade d'haricot vert froide, tomate provençale, courgette à la plancha)
3. Cocktail sans alcool : Virgin mojitos, bière sans alcool, eau infusée à la pêche.. Un verre de rosé vous appelle ? Bien qu'à consommer avec modération je vous livre une astuce : 1 verre d'alcool = 2 verres d'eau pour éviter la déshydratation !

FICHE RECETTE : COURGETTE CARBONARA

4 personnes, temps de préparation 10 min, temps de cuisson 15min



Ingrédients :

- 450g de courgettes
- 1 càs d'huile de tournesol 2 oeufs
- 30g parmesan
- Sel, poivre

Préparation :

- 1.laver et couper les courgettes en lamelles ou spaghetti (économique, mandoline, râpe)
- 2.Dans une poêle, mettre l'huile et y faire cuire 15min les courgettes.
- 3.Ajouter les oeufs, mélanger sans plus attendre
- 4.Parsemer de parmesan