

# den ins!der

n° 69 • März / Mars 2017

**Eat**

**smarter**



**Fondation  
Cancer**

Info - Aide - Recherche

# Ernährungscheck

Weißt du eigentlich noch, was du gestern gegessen und getrunken hast? Kreuze hier an, was den ganzen Tag über auf deinem Teller und in deinem Glas gelandet ist.



Brot mit Käse, Schinken/Salami



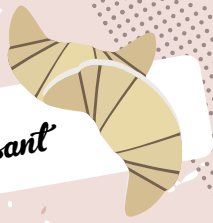
Cornflakes



Milch



Schokolade



Croissant



Nutella/ Marmelade



Wasser



Chips

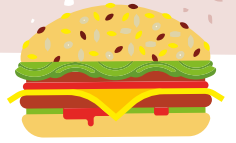


Pizza

Steak



Burger



Gemüse/Salat



Nudeln mit Tomatensauce



Reis mit Flähnchen



Suppe



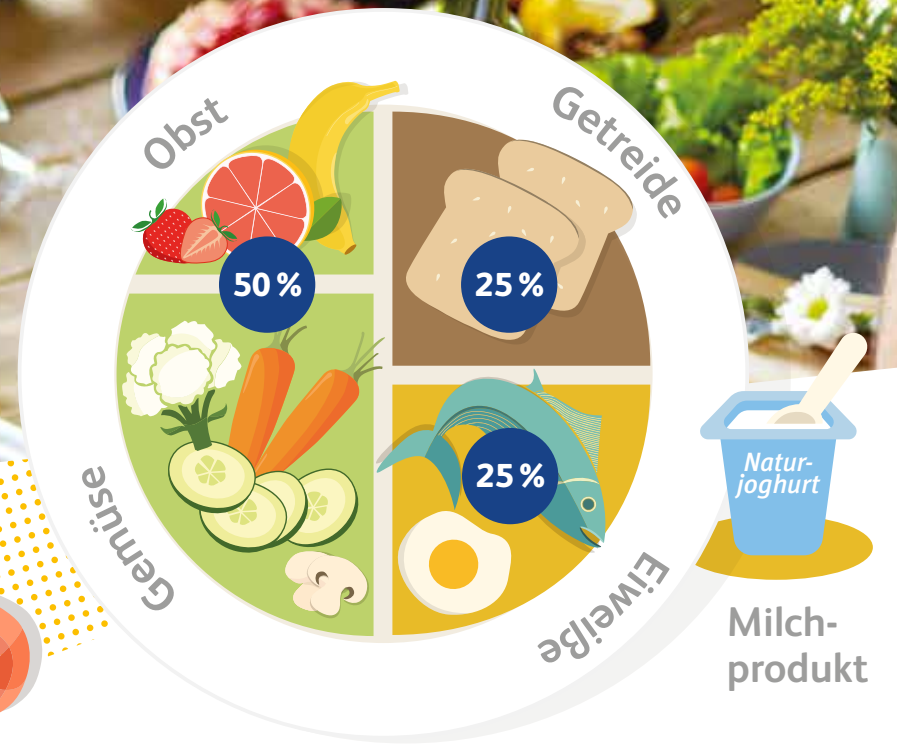
Obst/Obstsalat

Cola



Pommes





# Der Mix macht's Dein idealer Teller

Aus der großen Anzahl von Nahrungsmitteln ist es besonders wichtig, die richtige Mischung für deinen Körper zusammenzustellen. Aber weißt du, wie du das genau hinbekommst?

Schau dir den hier abgebildeten idealen Teller an. Er veranschaulicht dir einfach und verständlich, wie du deine drei Mahlzeiten jeden Tag ausgewogen zusammensetzen kannst. Er zeigt dir die Lebensmittel, aus denen du eine vollständige Mahlzeit zusammensetzen kannst. Und auch das Verhältnis, in dem jedes dieser Lebensmittel auf deinen Teller kommen sollte. Auch ein

bis zwei gesunde Zwischenmahlzeiten (z. B. Obst oder ein zuckerarmes Milchprodukt) kannst du täglich zu dir nehmen. Sie helfen dir, Heißhungerattacken auf Süßes und Co. vorzubeugen.

Und? Sah so dein Teller gestern aus?





# Kennst du die Ernährungspyramide?

Vielleicht fragst du dich jetzt, ob du nie wieder Pommes, Burger, Eis oder Schokoriegel essen darfst. Die Antwort kannst du selbst an der Ernährungspyramide ablesen.

Je weiter unten in der Pyramide die Lebensmittel stehen, desto mehr kannst du davon essen bzw.

trinken. Umgekehrt bedeutet das: Von denjenigen Lebensmitteln, die ganz an der Spitze der Pyramide stehen, solltest du nur selten und kleine Portionen essen. Die Pyramide ist also dein Guide, der dir hilft, dich im Dschungel der Nahrungsmittel zurechtzufinden. Eigentlich ganz einfach, oder?

## Getränke



Trinken ist ganz wichtig. Deshalb: Trink am besten etwa 1,5 Liter jeden Tag. Ideal sind Wasser oder ungesüßte Fruchttetees.

## Obst & Gemüse



Dieses Duo ist eine leckere Sache. Versuch so viel verschiedene Obst- und Gemüsesorten wie möglich zu essen, denn jede Sorte enthält ihre eigenen Nährstoffe. Das macht nicht nur Spaß, sondern trainiert nebenbei auch deine Geschmacksnerven. Obst und Gemüse liefern jede Menge Vitamine, Mineralstoffe\* und Ballaststoffe\*.

## Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte



Dieses Trio gibt dir volle Power für den ganzen Tag. Lebensmittel aus Vollkorn sind am gesündesten, enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe\* und Ballaststoffe\* und machen dich länger satt. Probier auch regelmäßig Hülsenfrüchte (z. B. Kichererbsen, Linsen, Kidneybohnen) zu essen. Das sind nämlich „Alleskönner“ mit

viel Eiweiß, Vitaminen und Ballaststoffen\*.

## Milchprodukte



Eiweiß, Kalzium und weitere Mineralstoffe sind unverzichtbar für deine Knochen und Zähne. Nimm deshalb täglich drei Portionen zuckerarme Milchprodukte wie Milch, Käse, Joghurt oder Quark zu dir. Achtung: Die beliebten sogenannten „Kindermilchprodukte“, Milchdesserts und fertige Fruchtojoghurts enthalten viel Zucker und gehören deshalb auf die oberste Stufe der Ernährungspyramide. Iss darum nur ganz selten davon.

## Fisch, Fleisch & Eier



Eiweiß, auch Protein genannt, braucht dein Körper, um Muskeln und Zellen aufzubauen, auch gewinnt er daraus Energie. Dieser Nährstoff kommt in großen Mengen in tierischen Lebensmitteln wie Fisch, Fleisch oder Eiern vor. Gut ist es, wenn du regelmäßig verschiedene eiweißreiche Produkte isst. Fleisch solltest du am besten nicht täglich zu dir nehmen. Versuch auch, dass industriell verarbeitetes Fleisch (z. B. Wurst) so selten wie möglich auf deinem Teller landet.

## Öle, Nüsse & Kerne



Oliven-, Sonnenblumen- oder Maiskeimöl kennst du sicher aus der Küche von zu Hause, oder?

Diese Pflanzenöle sind für deinen Körper sehr wichtig. Auch Nüsse sind für dich ideale Nährstofflieferanten. Wichtig ist nur, dass du sie ungesalzen und nicht geröstet ist. Hast du schon mal Sonnenblumen- oder Kürbiskerne probiert?

## Zucker & fetthaltige Nahrungsmittel



Auch wenn das Naschen für dich heilig ist, iss so wenig süße und fett-haltige Leckereien wie möglich. Das heißt nicht, dass du Süßes

komplett aus deinem Leben „verbannen“ musst – ab und zu ist eine kleine Süßigkeit in Ordnung – aber es soll wirklich eine Ausnahme bleiben! Denn die süßen Verführer sind reich an Fett und/oder Zucker und sind damit sehr kalorienreich. Wusstest Du, dass auch deine Lieblingslimo und süße Brotaufstriche zu dieser Kategorie gehören?

## Salz



Verzichte möglichst auf stark gesalzene Speisen (z. B. Chips).

### \*Mach dich schlau

#### Was sind Ballaststoffe?

Ballaststoffe gehören eigentlich zu den Kohlenhydraten. Sie sind die unverdaulichen Teile von pflanzlichen Nahrungsmitteln, zum Beispiel die Schalen von Getreidekörnern. Ballaststoffe sind sehr gesund. Sie machen dich satt und sind wichtig für deine Verdauung.

#### Was sind Mineralstoffe?

Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Eisen und Jod sind chemische Elemente, die dein Körper benötigt. Sie sind sehr wichtig für deine Gesundheit. Du brauchst sie, damit deine Muskeln und Nerven richtig arbeiten können. Besonders viele Mineralstoffe sind in Obst und Gemüse enthalten.



**Warum gesundes Essen für dich so wichtig ist**

### Gut fürs Gehirn

Einige Stoffe in Lebensmitteln sind richtig gut für dein Gehirn. Zum Beispiel helfen Omega-3-Fettsäuren (z. B. in Fisch, Garnelen, Walnüssen, Feldsalat und Leinöl) deinem Gedächtnis und deinem Lernvermögen auf die Sprünge.

### Motor für Wachstum

Gerade für dich als Teenie ist ausgewogene Ernährung besonders wichtig, weil dein Körper die richtige Menge an Kohlenhydraten, Eiweißen, Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen braucht, um in der Pubertät zu wachsen und damit du dich gesund weiterentwickeln kannst.





## Fitter werden

Wenn du dich gesund ernährst, bist du auch körperlich fitter und hast mehr Energie. Einige Nährstoffe wie Eiweiß (z. B. in Milchprodukten, Geflügel) helfen dir sogar beim Muskelaufbau und Wachstum.

## Echter Motivationskick

Bewegst du dich zu wenig? Eine ausgewogene Ernährung hilft dir, dem Teufelskreis aus Tiefkühlpizza, Sportfaulheit und Gummibärchen zu entkommen. Dank der richtigen Mischung auf deinem Teller bist du leistungsfähiger und körperliche Bewegung fällt dir leichter.

## Gesundes Körpergewicht halten

Wenn du langfristig auf gesundes Essen umsteigst, wirst du dein gesundes Körpergewicht ohne Probleme halten können.

## Krankheiten vorbeugen

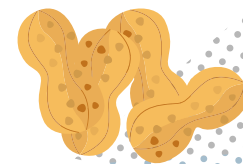
Durch gesundes Essen wirst du auch nicht mehr so oft krank. Die Vitamine A (z. B. in Karotten, Spinat, Käse) und C (z. B. in Zitrusfrüchten, Paprika) halten nämlich dein Immunsystem auf Trab und das hilft bei der Abwehr von lästigen Krankheitserregern. Mit einer ausgewogenen Ernährung kannst du Übergewicht, Diabetes, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.

Mach mit!

# Teste dein Ernährungswissen

## 1 Wo werden Erdnüsse heute angebaut?

- Italien
- Portugal
- Asien
- Westafrika & Süd- und Nordamerika



## Lust auf eine kulinarische Entdeckungsreise mit Erdnüssen?

### Indisches Hähnchen

#### Zutaten für 2 Portionen

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 TL scharfer Curry
- 1 Banane
- 30 g Erdnüsse
- 150 ml Kokosmilch
- 1 TL Olivenöl
- etwas Salz & Pfeffer

**So geht's:** Die Hähnchenbrustfilets in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit heißem Öl rund 3 Minuten anbraten. Dann die Banane in Scheiben schneiden und zusammen mit den Erdnüssen hinzugeben. Anschließend mit Curry, Salz und Pfeffer würzen und mit Kokosmilch aufgießen. Etwa 5 Minuten aufkochen lassen. Dazu schmeckt gekochter Vollkornreis.



Lösung: Erdnüsse werden heute vor allem in Süd- und Nordamerika und in Westafrika angebaut.

## 2 Was für ein Getreide ist Quinoa?

- Weizen  Pseudogetreide\*  Dinkel  Gerste

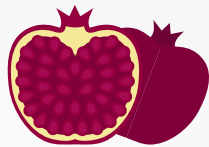
\* Körnerfrüchte von Pflanzenarten, die nicht aus der Familie der Süßgräser stammen, aber ähnlich wie Getreide verwendet werden.

Schon einmal für deine Freunde gekocht und sie zu einem Quinoasalat eingeladen?

### Quinoasalat mit Granatapfelkernen

Zutaten für 4 Portionen

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| - 200 g Quinoa        | - 1 Granatapfel        |
| - 500 ml Gemüsebrühe  | - 3 Stängel Minze      |
| - 1 TL Kurkuma        | - 1 Orange             |
| - 40 g Cashewkerne    | - 3 EL Balsamicoessig  |
| - 1 Gurke             | - 2 EL Olivenöl        |
| - 2 Frühlingszwiebeln | - etwas Salz & Pfeffer |



**So geht's:** Quinoa gründlich abspülen, bis sie nicht mehr schäumt. Mit Gemüsebrühe und Kurkuma aufkochen, etwa 20 Minuten garen, dann mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, zur Seite stellen. Gurke waschen, längs halbieren und quer in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, längs halbieren, quer in feine Streifen schneiden. Granatapfel halbieren, Kerne vorsichtig herauslösen. Minze waschen, trocken schütteln, grob hacken. Orange halbieren, Saft auspressen, mit Balsamicoessig und Olivenöl verrühren. Dressing mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Quinoa, Gurke, Frühlingszwiebeln, Minze und Granatapfelkerne in eine Schüssel geben, mit dem Dressing vermengen. Quinoasalat auf Tellern anrichten, mit Cashewkernen garniert servieren.

Lösung: Quinoa ist ein Pseudogetreide.

## 3 Das Fruchtfleisch einer Mango ist...

- gelb  rot  grün  braun

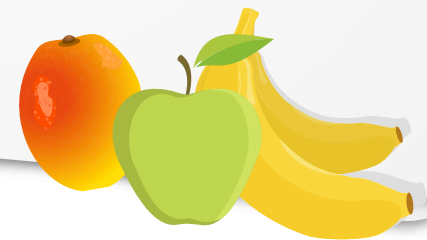
Lust auf einen leckeren Mango-Obstsalat als Dessert?

### Tutti Frutti mit Mango

Zutaten für 2 Portionen

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| - 1/2 reife Mango | - einige Weintrauben |
| - 1 Apfel         | - 2 EL Kokosflocken  |
| - 1 Banane        | - 1 EL Mandelblätter |

**So geht's:** Die Mango schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Apfel abwaschen, entkernen und würfeln, die Banane der Länge nach halbieren und in schmale Scheiben schneiden. Die Trauben waschen und halbieren. Kokosflocken und Mandelblätter in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Das Obst in zwei Schalen verteilen. Mit Flocken und Blättern garnieren.



TL = Teelöffel EL = Esslöffel

*Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!*

Lösung: Das Fruchtfleisch einer Mango ist gelb.



# Pimp Your water



Klar, Wasser ist gesund. Doch vielleicht schmeckt es dir manchmal zu langweilig. Kein Problem, diese leckeren Rezepte können es garantiert mit jedem schnöden Smoothie oder Saftcocktail aufnehmen. Probier es aus!

## Spritziger Apfel-Mix

- 1 Liter stilles Wasser oder Sprudelwasser
- 1 in Scheiben geschnittener Apfel (ohne Gehäuse)
- 3 Scheiben Zitrone
- 2 Stängel Minze
- Eiswürfel nach Belieben

## Beeren-Mix

- 1 Liter Wasser
- 125 g Erdbeeren
- 125 g Himbeeren
- 2 Stängel Minze
- Eiswürfel nach Belieben

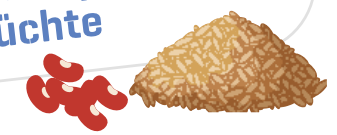


Das jeweilige Wasser mit den Zutaten in eine Karaffe füllen, rund 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen und genießen!

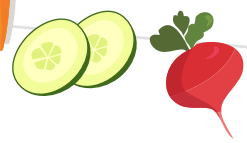


# Eat better...

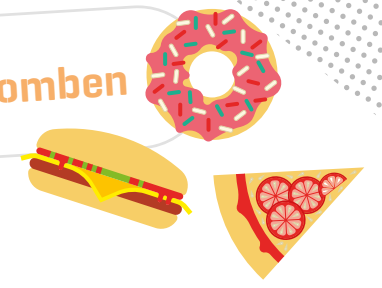
 **Häufig Vollkornprodukte & Hülsenfrüchte**



**Viel Obst & Gemüse** 



**Keine Kalorienbomben**





# Last supper

Te souviens-tu de ce que tu as mangé hier ? Et bu la veille ?  
Coche ce que tu as pris au cours de cette journée.



Sandwich au fromage,  
jambon/salami



Cornflakes



Chips



Légumes/Salade



Soupe



Fruits/  
Salade de fruits



Pizza



Pâtes avec  
sauce tomates



Lait



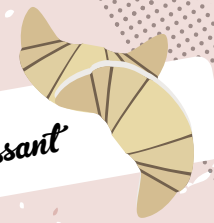
Eau



Steak



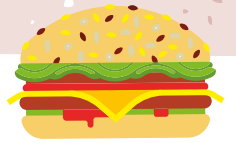
Chocolat



Croissant



Nutella/  
Confiture



Burger



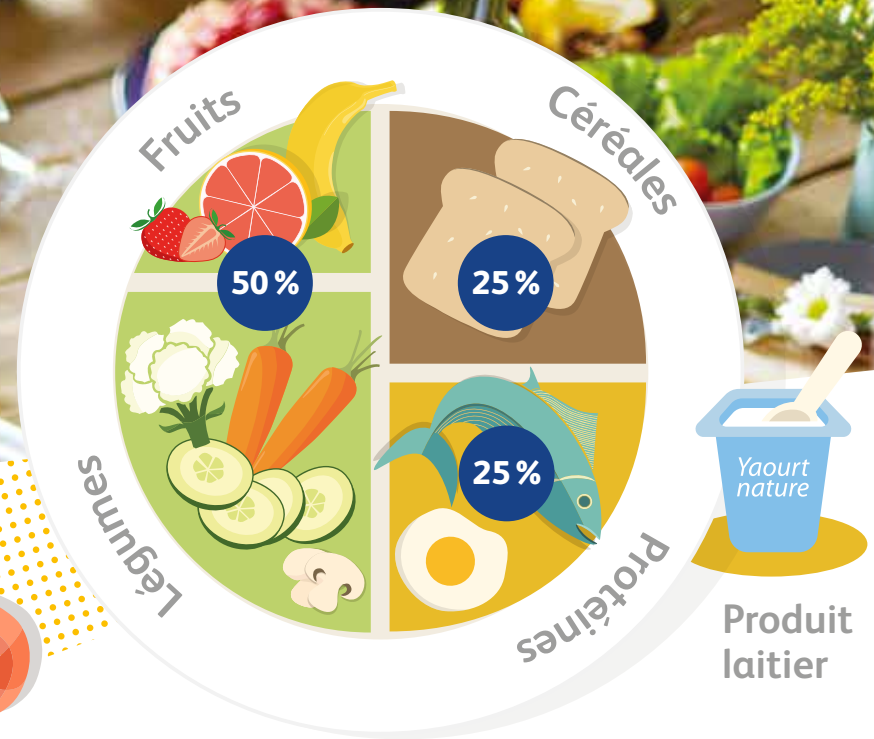
Riz avec poulet



Cola



Frites



**Le top, c'est la variété !**  
**Ton assiette idéale**

Face à la multitude d'aliments, il est important pour ton corps d'opter pour les bonnes combinaisons. Sais-tu seulement comment t'y prendre ?

Regarde l'assiette idéale représentée ci-dessus. Elle illustre clairement et simplement comment tu peux composer tes trois repas quotidiens de façon équilibrée. Cette illu te montre les aliments à partir desquels tu peux te préparer un repas complet et surtout leur proportion idéale. Tu peux également

t'octroyer une à deux collations (un fruit ou un laitage pauvre en sucre par exemple). Les collations t'empêcheront d'avoir des fringales de produits sucrés ou autres.

Alors ? T'avais la bonne assiette, hier ?





Tu es peut-être en train de te demander si tu n'auras plus jamais le droit de manger des frites, des burgers, de la glace ou des barres chocolatées. A toi de trouver la réponse en regardant la pyramide alimentaire. Plus les aliments figurent bas dans la pyramide

alimentaire, plus tu peux les consommer. Inversement, tu ne dois te tourner vers le sommet de la pyramide que rarement. Ces aliments sont à consommer en petite portion. La pyramide est ton guide pour t'aider à t'y retrouver dans la jungle des aliments. C'est simple, en fait, non ?

## Boissons



Il est très important de s'hydrater. Il faut boire au moins 1,5 litre par jour, essentiellement de l'eau ou des fruites non sucrées.

## Fruits et légumes



Duo gagnant ! Mange autant de fruits et légumes variés que possible car chaque variété contient ses propres nutriments. C'est un plaisir, et pas seulement, car cela stimule aussi tes papilles gustatives. Les fruits et légumes apportent toutes sortes de vitamines, de minéraux\* et de fibres\*.

## Produits céréaliers, pommes de terre et légumes secs



Ces trois-là t'apportent l'énergie nécessaire pour toute ta journée ! Les aliments issus de farines complètes sont les plus sains, ils contiennent beaucoup de vitamines, de minéraux\* et de fibres\* et rassasient plus longtemps. Essaie aussi de manger régulièrement des légumes secs (par exemple des pois chiches, des

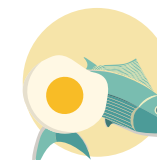
lentilles, des haricots). Ils sont en effet polyvalents car ils apportent beaucoup de protéines, de vitamines et de fibres\*.

## Produits laitiers



Les protéines, le calcium et les autres minéraux sont essentiels pour les os et les dents. Efforce-toi par conséquent de manger chaque jour trois portions de produits laitiers à faible teneur en sucre tels que du lait, du fromage blanc ou du yaourt nature. Attention toutefois : les si convoités produits laitiers pour ados, les desserts lactés et les yaourts aux fruits contiennent beaucoup de sucre et figurent donc au sommet de la pyramide alimentaire. N'en mange donc qu'occasionnellement.

## Poisson, viande et œufs



Ton corps a besoin de protéines pour constituer muscles et cellules, et ces protéines lui fournissent aussi de l'énergie. Les protéines sont présentes en grande partie dans les produits alimentaires d'origine animale tels que le poisson, la viande ou les œufs. Il est conseillé de manger

régulièrement des produits riches en protéines. Ne mange pas de viande tous les jours si possible. Essaie aussi de consommer le moins souvent possible des viandes transformées (par exemple les saucisses, la charcuterie).

## Huiles, fruits à coques et graines



Tu as certainement déjà vu à la maison de l'huile d'olive, de tournesol ou de maïs. Ces huiles végétales sont très importantes pour ton organisme. Les noix constituent, elles aussi, des sources nutritionnelles idéales. Il est juste important de les consommer ni salées, ni grillées. As-tu déjà goûté les graines de tournesol ou de courge ?

## Aliments contenant sucre et matières grasses



Même si pour toi, les friandises sont sacrées, manges-en rarement. Cela ne signifie pas que tu dois « bannir » complètement le sucre de ton existence, une friandise de temps en temps ne pose pas de problème, mais il faut vraiment que cela reste occasionnel ! Ces douces tentations sont en effet

riches en matières grasses et/ou en sucre et donc très caloriques. Tiens ! Sais-tu que ta boisson préférée ou ta pâte à tartiner entre aussi dans cette catégorie ?

## Sel



Evite autant que possible les plats très salés (comme les chips).

*\*Deviens expert en nutrition*

### Qu'est-ce que les fibres ?

Les fibres font en fait partie des glucides. Ce sont les parties non digestes des aliments végétaux comme l'enveloppe des graines de céréales. Les fibres sont très saines. Elles apportent la satiété et jouent un rôle très important dans la digestion.

### Qu'est-ce que les minéraux ?

Les minéraux sont des éléments chimiques dont ton corps a besoin, comme le calcium, le magnésium, le fer et l'iode. Les minéraux sont essentiels pour notre santé. Nous en avons besoin pour que nos muscles et nos nerfs fonctionnent correctement. On en trouve notamment beaucoup dans les fruits et les légumes.



**Pourquoi il est si important de manger sainement**

### C'est bon pour ton cerveau

Certaines substances contenues dans les aliments sont bonnes pour ton cerveau. Les acides gras comme les Oméga 3 (que l'on retrouve dans le poisson, les crevettes, les noix, la mâche, l'huile de lin...) stimulent par exemple ta mémoire et tes capacités d'apprentissage.



### C'est un moteur de croissance

Une alimentation équilibrée est particulièrement importante à l'adolescence parce que l'organisme a besoin de la juste proportion de glucides, de protéines, de lipides, de vitamines et de minéraux pour grandir durant la puberté et permettre un développement en bonne santé.



## Cela permet d'être en bonne forme

Lorsque tu manges sainement, tu te sens plus en forme physiquement et tu as plus d'énergie. Certaines substances nutritives telles que les protéines (contenues dans les produits laitiers et la volaille par exemple) participent au développement musculaire et à la croissance.

## C'est un vrai facteur de motivation

Tu ne fais pas suffisamment d'exercice physique ? Une bonne alimentation te permet de sortir du cercle vicieux des pizzas surgelées, des bonbons et du « couch potato ». En choisissant plus judicieusement tes aliments, tu seras plus performant et auras plus de facilités à faire de l'exercice physique.

## Cela permet de conserver un poids de forme

Si tu passes durablement à une alimentation équilibrée, tu maintiendras sans problème ton poids de forme.



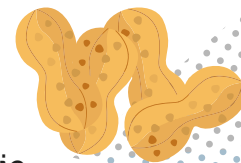
## Cela protège des maladies

Aussi, si tu manges sainement, tu tomberas moins souvent malade. Les vitamines A (qu'on trouve dans les carottes, les épinards, le fromage) et C (dans les agrumes, le poivron) permettent à ton système immunitaire d'être toujours sur le qui-vive, ce qui aide à se défendre contre les microbes. Tu apportes par ailleurs à ton corps toutes sortes de vitamines, de nutriments et de minéraux. Une alimentation équilibrée permet de prévenir le surpoids, le diabète, le cancer et les pathologies cardio-vasculaires.

## À toi de jouer !

# Teste tes connaissances en matière de nutrition

### 1 Où sont cultivées les noix aujourd'hui ?



- en Italie
- au Portugal
- en Asie
- en Afrique de l'Ouest, en Amérique du Sud et du Nord

### Un voyage culinaire avec des noix, ça te tente ?

## Poulet à l'indienne

### Ingrédients pour 2 portions

- 2 filets de poulet
- 1 cs de curry fort
- 1 banane
- 30 g de noix
- 150 ml de lait de coco
- 1 cs d'huile d'olive
- Sel et poivre

**Préparation** Coupe le poulet en lanières et fais les dorer 3 minutes environ dans une poêle avec un peu d'huile chaude. Coupe ensuite en tranches la banane et avec les noix, ajoute les dans la poêle. Assaisonne avec du curry, du sel et du poivre puis verse le lait de coco. Laisse mijoter environ 5 minutes. Ce plat se marie bien avec du riz complet.



Réponse : les noix viennent aujourd'hui essentiellement d'Amérique du Sud et du Nord, et d'Afrique de l'Ouest.

## 2 Quelle sorte de céréale est le quinoa ?

- du blé     une pseudo-céréale\*     de l'épeautre  
 de l'orge

\* une graine issue d'une plante qui n'est pas de la famille des graminées mais qui s'utilise comme une céréale.

As-tu déjà invité tes amis à manger une salade de quinoa ?

### Salade de quinoa à la grenade

Ingrédients pour 4 portions

- 200 g de quinoa
- 500 ml de bouillon de légumes ou un cube
- 1 cc de curcuma
- 40 g de noix de cajou
- 1 concombre
- 2 oignons nouveaux
- 1 grenade
- 3 tiges de menthe
- 1 orange
- 3 cs de vinaigre balsamique
- 2 cs d'huile d'olive
- Sel et poivre

**Préparation** Rince soigneusement le quinoa jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mousse. Cuis le quinoa dans le bouillon de légumes environ 20 minutes en y ajoutant le curcuma, égoutte puis égaine à la fourchette et laisse le refroidir. Fais griller les noix de cajou à la poêle sans ajouter de matière grasse puis réserve. Nettoie le concombre, coupe-le en deux dans le sens de la longueur puis en tranches. Épluche les oignons nouveaux, coupe les en deux puis émince-les. Coupe en deux la grenade et détache les pépins. Lave la menthe, secoue-la pour l'essorer puis hache-la grossièrement. Coupe l'orange en deux, presse le jus, ajoutes-y le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Assaisonne cette vinaigrette de sel et poivre. Mets dans un saladier le quinoa, le concombre, les oignons nouveaux, la menthe et les pépins de grenade, mélange le tout. Dispose la salade dans les assiettes avec une garniture de noix de cajou.



## 3 la chair de la mangue est...

- jaune     rouge     verte     brune

Et si tu préparais une délicieuse salade de fruits à la mangue pour le dessert ?

### Tutti frutti à la mangue

Ingrédients pour 2 portions

- 1/2 mangue mûre
- 1 pomme
- 1 banane
- Quelques grains de raisin
- 2 cs de noix de coco râpée
- 1 cs d'amandes effilées

**Préparation** Épluche puis coupe la mangue en petits morceaux. Lave la pomme, évide-la puis coupe-la en dés, coupe la banane en tranches fines. Lave les grains de raisin et coupe-les en deux. Fais griller à sec dans la poêle la noix de coco et les amandes. Répartis les fruits dans deux coupes, garnis de la noix de coco et des amandes.



cc = cuillère à café et cs = cuillère à soupe

*Éclatez-vous bien en cuisine et bon appétit !*

Réponse : la chair de la mangue est jaune.



# Pimp your water



# Eat better...



Oui bien sûr, l'eau, c'est sain. Seulement, tu trouves peut-être parfois que c'est ennuyeux. Pas de problème ! Ces recettes rivaliseront sans souci avec tout smoothie ou cocktail de jus de fruits. Essaie !

## Cocktail (pétillant) à la pomme

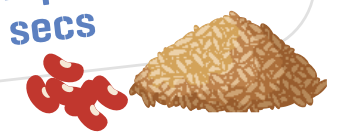
- 1 litre d'eau (gazeuse)
- 1 pomme coupée en tranches (sans le trognon)
- 3 rondelles de citron
- 2 tiges de menthe
- Option : glaçons



## Cocktail aux fruits rouges

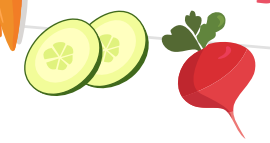
- 1 litre d'eau
- 125 g de fraises
- 125 g de framboises
- 2 tiges de menthe
- Option : glaçons



 produits complets et légumes secs



 fruits et légumes 



 bombes caloriques 



# den ins!der

Abonnement gratuit

## Intéressé(e)?

Il suffit de remplir le formulaire et de l'envoyer par e-mail à [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu) ou par la poste à l'adresse ci-dessous.

- Oui, je veux recevoir le magazine 'den ins!der' gratuitement 4 x par an.**

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code postal .....

Ville .....

Date de naissance ..... / ..... / .....

E-Mail .....

**CONCEPTION ET TEXTE :** Fondation Cancer. Tous droits réservés.

**PHOTOS :** iStockphoto

**LAYOUT :** cropmark.lu | Imprimerie : imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den ins!der  
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon  
L-1150 Luxembourg

T 45 30 331  
E [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu)

[www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)



# den ins!der

Gratis-Abo

## Interessiert?

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail an [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu) oder per Post an untenstehende Adresse zu schicken.

- Ja, ich möchte die Zeitschrift 'den ins!der' 4 x pro Jahr kostenlos erhalten.**

Name ..... Vorname .....

Adresse .....

Postleitzahl .....

Ort .....

Geburtsdatum ..... / ..... / .....

E-Mail .....

**KONZEPT UND TEXT:** Fondation Cancer. Alle Rechte vorbehalten.

**FOTOS :** iStockphoto

**LAYOUT :** cropmark.lu | DRUCK: imprimerie EXE S.A. | Vierteljährliche Zeitschrift der Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den ins!der  
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon  
L-1150 Luxembourg

T 45 30 331  
E [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu)

[www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)

