

den ins!der

n° 69 • Mars 2017

Eat

smarter



**Fondation
Cancer**

Info - Aide - Recherche

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



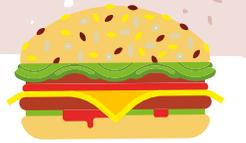
Chocolat



Croissant



Nutella/
Confiture



Burger



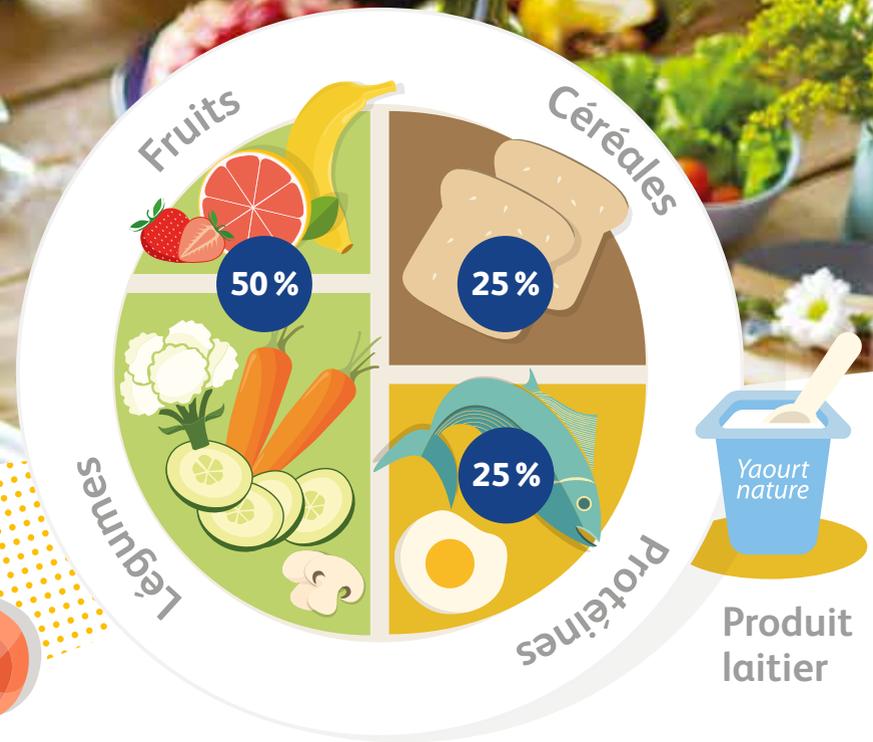
Riz avec poulet



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.



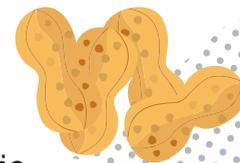
Cela protège des maladies

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



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



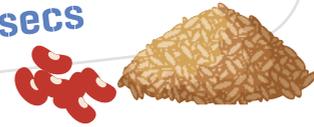
Ajoute les différents ingrédients à l'eau dans une carafe et mets-la 30 minutes au réfrigérateur puis dégustez !



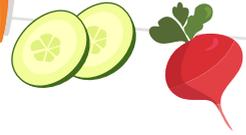
Eat better...



produits complets et légumes secs



fruits et légumes



bombes caloriques



den insider

Abonnement gratuit

Intéressé(e)?

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

Oui, je veux recevoir le magazine 'den insider' 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 insider
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

T 45 30 331

E fondation@cancer.lu

www.cancer.lu



den insider

Gratis-Abbo

Intéressiert?

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail an fondation@cancer.lu oder per Post an untenstehende Adresse zu schicken.

Ja, ich möchte die Zeitschrift 'den insider' 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 insider
c/o Fondation Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
T 45 30 331
E fondation@cancer.lu
www.cancer.lu

