Nutrition ou diététique : les fraises comment les préférez vous ?

Nutrition :La saison des fraises est bien arrivé. Nous allons pouvoir déguster ce fruit délicieux qui fait le plaisir de tous. Les fraises peuvent se manger de nombreuses manières (nature, avec du sucre, au vin, à la crème fraîche, compotes et confitures etc.…)

Mais en terme de nutrition ou de diététique pour atteindre une alimentation équilibrée nous devons apporter chaque jour une certaine quantité de nutriments à notre corps .Les apports journaliers en glucides doivent être de 50 à 55% dont 20 % en sucres rapides. La consommation de fraises apporte une quantité de glucides (sucres rapides) dont notre organisme à besoin mais la dose prescrite (20 % des apports journaliers) peut être rapidement dépassée lorsque que nous la combinons avec d'autres gourmandises.

Sport et régime.com c'est pencher sur la compote de fraises et la confiture de fraises, pour en analyser les apports caloriques et nutritionnels.

Prenons pour exemple 2 recettes de confiture et compote et détaillons les apports caloriques

Nutrition et recette de compote de

fraises pour 6 personnes

Préparation 10 mn

Cuisson : 10 mn

Ingrédients

- 1 kg de fraises
- 100 g de sucre
- Jus de citron
- Quelques feuilles de menthe

1° Bien nettoyer les fraises et les essuyer. Les couper en morceaux.

2° Mettre les morceaux de fraises dans une casserole avec le jus de citron et 15 cl d’eau et rajouter le sucre.

3° Porter l’ensemble à ébullition puis laisser cuire à feu doux 10 mn.

4° Faire refroidir et ajouter les feuilles de menthes ciselées.

Bilan calorique :

Valeur pour une portion (180g) 120 calories 28 gr de glucides 1 cuillère 10 g soit 7 calories

Nutrition et recette de confiture de fraise

Préparation 20 mn

Cuisson : 30 mn

Ingrédients

- 1 kg de fraises
- 500 g de sucre
- Jus de citron

1° Laver les fraises et les sécher.

2° Mettre dans la bassine à confiture, le sucre avec 15 cl d'eau. Faire fondre doucement et porter à ébullition.

3° Ajouter les fraises et le jus de citron .Faire reprendre jusqu'à ébullition puis dès les premiers bouillonnements retirer les fraises avec une écumoire et les égoutter.

4° récupérer le jus des fraises égouttées et remettre le dans la bassine .Le faire réduire 10 à 15 mn à feu moyen. Lorsque le jus est épaissi, remettre les fraises à cuire pendant 10 à 15 mn à feu doux. Ecumer si nécessaire.

5° Retirer du feu et mettre en pot.

Bilan calorique

Valeur pour une portion (250g) calories 380 94 g glucides
1 cuillère = 10 g soit 15 calories

Conclusion nutrition et alimentation équilibrée

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée les compotes semblent proposer moins de calories et d'apport en sucres rapides que les confitures. .Il est bien évident que les fraises natures apportent moins de calories et que l'ajout de sucre, crème etc. va augmenter le bilan calorique Les fraises quelque soit la manière de les consommer sont une source de plaisir et de bienfaits pour notre santé. Il convient d'agir

avec modération sur la façon de les consommer. Alors pour ceux qui ont un jardin régalez vous, pour les autres nos marchés sont une source pour trouver des fraises de qualité.

Jean Philippe

Eau citronnée et exercice physique pour chasser les toxines efficacement

Eau citronnée et exercice physique : un duo gagnant pour chasser les toxines après les fêtes, mais aussi pour perdre quelques rondeurs superflues tout au long de l'année.

Vous le savez, boire de l'eau en quantité suffisante aide à éliminer plus facilement ; y ajouter du citron aide à intensifier ce processus d'élimination, ce qui peut s'avérer bien utile après les fêtes et leurs excès.

En quoi l’eau citronnée peut-elle vous aider à éliminer plus vite ?

Notre organisme accumule trop souvent des toxines qu’il n’a pas le temps d’évacuer.

Notre foie est le principal organe qui nous aide à éliminer les toxines que nous avons absorbées à travers les aliments, les médicaments, l’alcool, ou encore les pollutions diverses et variées.

Le citron, et en particulier l’*eau citronnée*, va aider notre foie dans le processus de détoxication et va permettre une meilleure élimination des déchets par les intestins.

Quelles sont les propriétés du citron ?

Le citron contient un certain nombre de vitamines et de minéraux à savoir :

- vitamine A,
- vitamines B1 et B2
- vitamine C
- mais également des bioflavonoïdes et de la pectine.

Il a des propriétés diurétiques qui aident à combattre la rétention d’eau et les problèmes de ballonnements, il est donc

utile lors dans le cadre d’un régime alimentaire.

Quand et comment utiliser l’eau citronnée ?

Le matin, à jeun, mélanger le jus d’un citron à un peu d’eau tiède. Recouchez-vous 5 minutes et vous voilà en pleine forme pour bien attaquer la journée.

> ***Attention :*** *ne rajouter pas de sucre (calories supplémentaires inutiles) et ne buvez jamais le citron pur, son acidité vous fera grincer des dents et son efficacité ne sera pas meilleure. Préférez donc l’eau citronnée qui passera bien mieux.*

Eau citronnée et exercice physique pour une meilleure élimination

En pratiquant un exercice physique adapté, vous aiderez le processus d’élimination d’une façon naturelle et efficace.

Exercice physique ne veut pas forcément dire intensif, mais plutôt régulier. Si vous n’êtes pas d’un naturel « sportif », une simple marche à pieds quotidienne d’un quart d’heure à une demi-heure sera largement suffisante.

L’exercice physique peut également se traduire par un changement d’habitudes :

- Eteignez la télévision et/ou l’ordinateur et sortez
- Monter les escaliers au lieu de prendre l’ascenseur
- Laissez votre voiture pour privilégier les transports en commun qui vous obligeront à marcher à un moment ou à un autre …

Vous l’aurez compris, faire de l’exercice physique est essentiel pour compléter le processus d’élimination enclenché grâce à l’eau citronnée bue chaque matin.

Bien entendu, vous ne changerez pas votre vie entière en peu de temps, mais vous pourrez largement l’améliorer avec de la régularité.

L’eau citronnée couplée à un peu d’exercice physique est un véritable remède pour se débarrasser des toxines, voire perdre du poids.

Parfois, de simples petits changements suffisent à retrouver un corps sain et à éliminer les toxines et quelques rondeurs superflues.

Jean Philippe