Brocoli et diététique sportive du vert dans nos assiettes



Le **brocoli** est cultivé depuis le moyen Age en Italie. C'est Catherine de Médicis qui introduisit ce légume vert souvent un peu boudé mais qui possède des vertus pour notre santé.

Le brocoli aurait la particularité de prévenir contre la formation de cancer. Il protégerait de l'anémie et réduirait le risque de maladies cardio- vasculaire et lutterait contre le vieillissement cellulaire. Ce légume est un allié idéal pour les assiettes de nos sportifs, ses apports .mettront du vert dans nos assiettes.

Atouts nutritionnels

Le brocoli présente peu de calories (25 calories pour 100 g). Il apporte 4 g de protéines, 2.5 g de glucides et peu de lipides 0.6 g.

Côté nutriments il apporte des fibres 3 g, du Bêta carotène 0.63mg, de la vitamine

B9 0.11mg, de la vitamine C 110 mg, de la vitamine E 1 mg, du calcium 93 mg, du fer 1.4 mg, du magnésium 25 mg, du potassium 370 mg.

Choix et conservation

Les brocolis se conservent dans le frigo 4 à 5 jours. Il est un légume d'hiver mais nous le trouvons sous forme congelée. Pour le choix des brocolis choisissez les bien fermes et de couleur verte.

Préparation et cuisson

Le brocoli est très facile à cuisiner et demande peu de temps de préparation. Vous pouvez le cuire à la vapeur, dans l'eau ou frit. Pour nos sportifs il se marie parfaitement avec des pâtes ou du riz par exemple. Vous pouvez également le cuisiner en gratin, en purée en soupe en terrines. Les possibilités sont nombreuses.

Une recette de flan de brocolis



En **cliquant sur ce lien** découvrez une recette de flan de brocolis sur mon blog de recettes.

Conclusion

Le brocoli est un légume bénéfique pour notre santé et est un apport intéressant pour l'alimentation des sportifs. Même si les enfants grimacent à l'évocation de son nom, en le cuisinant un tantinet il se consomme volontiers.

Dietetique sportive : le riz un aliment qui fournit de l’énergie

Le riz utilisé depuis au moins 10 000 ans en Inde a conquis le monde et fait parti dorénavant de nos assiettes. Le riz fait parti des glucides complexes dont le sportif a besoin pour pratiquer ses activités que soit à l’entraînement ou pour les compétitions.Il s’inscrit dans une véritable dietetique sportive.

Effets du riz sur la santé

Le riz peut être consommé par tout le monde (sauf allergie spécifique). Il ne contient pas de gluten, il peut donc être consommé par des malades atteints d’intolérance au gluten.

Le riz possède des vertus pour notre santé et permet de jouer

un rôle de prévention contre les maladies du cœur ainsi que certains cancers. Il lutte contre le vieillissement cellulaire

Différentes variétés de riz

Il existe différents variétés de riz, présentant des saveurs parfumées différentes. Nous pouvons trouver du riz brun, complet, semi-complet, rond, long etc. Il en existe pour tous les goûts.

Apports nutritionnels pour une dietetique sportive

Le riz va permettre de fournir au sportif des glucides complexes ainsi que des vitamines et des minéraux (zinc, magnésium, sélénium, phosphore, fer et vitamines B1 B3 B5 B6).Ces vitamines et ces minéraux vont permettre à l'organisme de régénérer les cellules mises à mal au cours de l'effort.

Le riz va engendrer une sensation de satiété (coupe faim) et va permettre de fournir l'essentiel de l'énergie pour pouvoir pratiquer nos activités. La part des glucides chez le sportif peut aller jusqu' 'à 60 % voire même 70 % avant une compétition. (Augmentation des réserves de glycogène).

La cuisson du riz pour une

dietetique sportive

Pour rester dans des normes diététiques (sans trop de matières grasses et d'ajout divers sauces par exemple) on peut utiliser des modes de cuisson comme la vapeur, dans une casserole d'eau et puis pourquoi pas avec un cookeo . Vous trouverez dans la vidéo qui suit une recette de cuisson du riz au Cookeo .

Cuisine diététique et diététique sportive : astuces et conseils



En matière de cuisine diététique, il existe de nombreuses astuces .Les modes de cuisson ainsi que les aliments que nous utilisons sont des pistes pour nous concocter des repas légers et diététiques .Le créateur de la méthode Fitnext vous délivre quelques secrets dans cette vidéo . Avant de regarder cette vidéo êtes- vous capable de répondre à ces différentes questions ?

Pour une cuisiner léger quels sont les meilleures méthodes de cuisson ?

Connaissez –vous les capsules de vitamine E ?

Comment peut-on se servir de ces capsules

en cuisine ?

Pour une cuisine diététique quel type d’huile dois-je utiliser ?

Le beurre peut-il faire parti d’une cuisine diététique ?

Faut-il supprimer les matières grasses de notre alimentation ?

Et vous avez-vous des astuces de cuisine diététiques à nous livrer ? N’hésitez pas à nous les faire connaître par le biais des commentaires .



Le petit déjeuner du sportif est-il une absolue nécessité ?



Malheureusement en terme de petit déjeuner, les sportifs n'échappent pas à la règle. Comme beaucoup de gens (1 français sur 5) ,ils sautent ce repas qui devrait fournir l'essentiel de l'énergie pour assurer le métabolisme de base mais aussi pour couvrir les efforts en matière d'activités physiques et de sport .De plus le dernier repas est bien loin et le corps manque d'énergie .Alors de quoi devrait être composé **le petit déjeuner du sportif** ?

Le petit déjeuner du sportif : sa composition

– une boisson style café ou thé

– des apports en glucides complexes par les produits céréaliers

– un fruit ou un jus de fruit ou encore une compote pour assurer les apports vitaminiques.

– Un produit laitier (yaourt, lait)

– Des apports en matières grasses (beurre, margarine)

– Des sucres (confitures, miel etc.…)

Un exemple de petit déjeuner du sportif

Un thé ou un café

Une ou 2 tranches de **pain énergétique au yaourt** (et un peu de confiture)

1 orange

Les risques d'une pratique d'activités physiques sans avoir fait un petit déjeuner

Bien que pratiquer du sport à jeun fait partie d'une technique d'entraînement (notamment chez les marathoniens) ou chez certaines personnes qui souhaitent s'entraîner sans troubles digestifs et être plus léger. Il faut tout même faire attention car cette façon d'agir comporte quelques risques. Elle peut provoquer une fragilité musculaire, procurer des coups de pompe nuisibles à la concentration et l'attention et donc d'être moins vigilant. Les performances risquent d'être amoindries et mettre en danger l'ensemble de notre corps. Et vous comment pratiquez vous ? Faites vous un petit déjeuner du sportif ?

Comment maîtriser sa consommation de sel ?



Le sel est indispensable à notre organisme ,il permet en effet de maintenir l'hydratation du corps mais aussi d'équilibrer la tension artérielle .On trouve naturellement le sel en quantité dans différents aliments comme le pain ,les charcuteries et le fromage mais aussi dans les plats cuisinés Nous avons donc tous tendance à le consommer avec excès .La consommation excessive de **sel est responsable de maladie cardiaque** tels que l'infarctus du myocarde mais aussi augmente également le risque d'AVC (accident vasculaire cérébral).

Alors comment réduire ces risques et diminuer notre consommation de

sel ?

1. Ne resalez pas systématiquement vos plats, goûtez avant de rajouter du sel et pourquoi ne pas utiliser différentes épices et aromates.
2. Méfiez-vous de des plats industriels tous faits qui sont souvent très riches en sel, il en va de même pour les pains spéciaux, les paninis les biscottes, des soupes en brique par exemple.
3. Faites vos plats vous-même de telle manière à contrôler les apports en sel mais aussi en matières grasses.
4. Même si vous raffolez des charcuteries, tentez tout de même de réduire leur consommation car les charcuteries sont riches en sel mais aussi en matières grasses d’origine animale.
5. Attention aussi aux fromages, une portion de 30 g doit suffire.
6. Ne sortez pas le sel au moment du repas. Mettez sur la table du poivre, de la moutarde, de l’ail et du persil par exemple pour parfumer vos assiettes.