

## *Petit lexique des aliments et leurs vertus santé*

### *Du menu « Jambes légères »*

**Le quinoa :** Cette petite graine est une très bonne source de protéines végétales, fibres, sels minéraux et fer. Elle fait partie des aliments qui ne contiennent pas de gluten.

**L'avocat :** Riche en fibres alimentaires, l'avocat est une excellente source de vitamine K qui sert à la fabrication de protéines agissant dans la coagulation du sang.

**Le melon :** excellente source de vitamines C, provitamine A (carotène), d'oligoéléments et de fibres, il a des vertus antioxydants. De plus, il possède de bonnes quantités de magnésium, de potassium, ce qui favorise l'élimination rénale.

**La betterave rouge :** Antioxydante, riche en vitamines et minéraux, la betterave est une alliée naturelle pour préserver sa vue et maintenir une bonne santé cardiovasculaire

**La baie de Goji :** Aussi appelée le « fruit du sourire » contient 5 caroténoïdes dont le bêta carotène, 8 polysaccharides qui stimulent le système immunitaire et régulent celui cardio-vasculaire. Aliment très complet, nutritif et puissant antioxydant. La baie de Goji contient des vitamines A, B1, B2, B6, E indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, des phytostérols qui régulent la tension artérielle, et diminuent le mauvais cholestérol, mais aussi 18 acides aminés, 22 oligo-éléments et minéraux (calcium, phosphore, potassium, zinc, cuivre, fer...)

**La tomate :** La tomate contient des antioxydants, principalement des caroténoïdes, dont le plus abondant est le lycopène et des vitamines B6, C, E, K, du cuivre et du potassium qui sert à équilibrer le PH du sang, stimule la production d'acide chlorhydrique par l'estomac facilitant la digestion.

**Le poulet :** est riche en protéines et est une excellente source de phosphore qui joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os. Excellente source de zinc, de sélénium, de vitamines B3, B6...

**Le citron :** La vitamine C contenue dans les citrons fortifie les parois capillaires et évite l'excès de plaquettes dans le sang, améliorant la fluidité du sang.

**Le poisson :** Les poissons sont riches en protéines, minéraux et vitamines, mais également en oméga-3, des acides gras polyinsaturés bénéfiques à notre santé, notamment cardiovasculaire.

**Le curcuma :** épice médicinale dans les plats orientaux, il a des propriétés anti-inflammatoires, antiseptiques et antioxydantes, il aide à améliorer la fluidité du sang, il est très adapté pour réduire la douleur, la lourdeur ou la pression que nous ressentons dans les jambes à cause d'une mauvaise circulation sanguine.

**L'ail :** antibiotique naturel, il aide à nettoyer le sang et à éviter l'accumulation de plaque dans les veines, et renforce la circulation sanguine des jambes.

**Le gingembre :** les épices en général combattent la rétention d'eau et améliorent la fluidité du sang.

**Les agrumes :** La vitamine C contenue dans les agrumes fortifie les parois capillaires et évite l'excès de plaquettes dans le sang.