

carnet de recettes



Des recettes pensées
pour vous,
à chaque étape
de votre parcours
de soins

Cookinaires

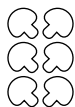
UniLaSalle
Beauvais

IMAGYN
Initiative des Malades Atteintes
de cancers Gynécologiques

Eisai

hbc
human health care

conseils



**ADAPTER
LES PORTIONS**
selon l'appétit
et la fatigue.



**AJOUTER
DU SUCRE**
en quantité
modérée,
pour soutenir
l'immunité.



**FAVORISER
LA CUISSON DOUCE**
à la vapeur ou au
micro-ondes pour
limiter les odeurs
et préserver
les vitamines.



**ADOPTER UNE
BONNE HYGIÈNE**
tel un frigo
propre, les mains
lavées, pour éviter
les contaminations.



**ADAPTER
LES TEXTURES**
pour alléger
les plats selon
la fatigue ou les
troubles digestifs
éventuels.



**CONGELER
LES ALIMENTS**
pour anticiper
les repas
et conserver
les nutriments.



**PLAISIR
ET PARTAGE**
cuisiner en
famille, adapter
les recettes
à ses goûts
et capacités.



**PAS DE
COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES
SANS AVIS MÉDICAL**
toujours consulter
un professionnel
de santé.



**ADAPTER
SON ACTIVITÉ
PHYSIQUE**
en marchant,
cuisinant,
jardinant.

recettes

nausées
et douleurs
abdominales

ENTRÉES



Soufflé de poisson blanc aux aromatiques digestives

PLATS



Filet mignon de porc au gingembre et ananas

DESSERTS



Panacotta à la chicorée



Potage de haricots blancs à la vanille



Omelette verte en paillason à la truite fumée



Tiramisu aux figues et biscuit

repas
de fêtes



Gratin de racine du terroir à la sauce Mornay



Riz à la cardamome filets de dinde et papaye



Flan de manioc au jus d'ananas et coco

confort
digestif



Salade fraîcheur anti-fatigue



Œuf mimosa au thon et à la mélisse



Gâteau au lactosérum (Fiadone) et oléagineux

fatigue
et sommeil

Cookinaires



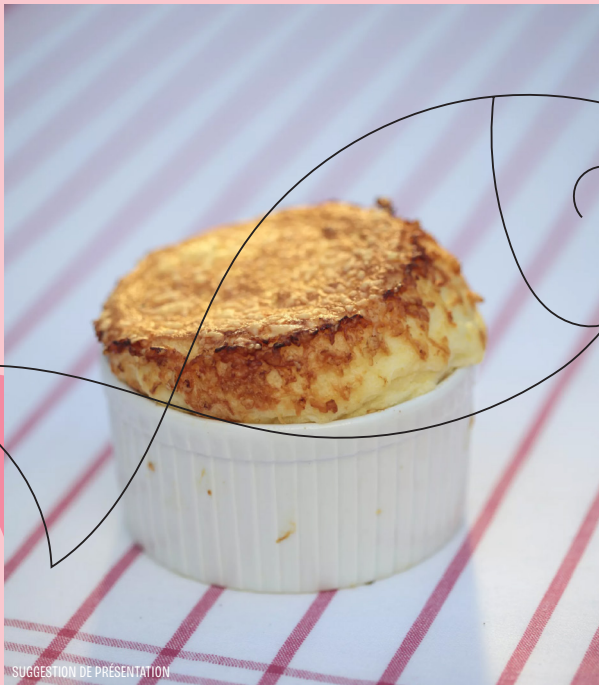
*SUGGESTIONS DE PRÉSENTATION

KAR-108-06/25-AUT

recette

ENTRÉE

Soufflé de poisson blanc aux aromatiques digestives



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

Cookinaires

recette



30 MIN



3 PERSONNES

INGRÉDIENTS

75 G DE CHAIR DE POISSON
BLANC CRU
100G DE LAIT CONCENTRÉ
DEMI-ÉCRÉMÉ SANS SUCRE
3 BLANCS D'ŒUFS
10 ML D'HUILE D'OLIVE
FÉCULE DE MAÏS
TYPE MAÏZÉNA®

2 C. À CAFÉ D'HERBES
AROMATIQUES (SAUGE
OU CORIANDRE, OU THYM,
OU CARVI OU CUMIN)
5 CL DE LAIT ENTIER
2 G DE SEL
1 ŒUF

PRÉPARATION

- Pour le gâteau soufflé, broyer la chair de saumon au mixeur. Ajouter l'œuf entier et le lait concentré.
- Assaisonner et réserver au frais.
- Badigeonner d'huile d'olive l'intérieur de ramequins en céramique au pinceau. Réserver au frais.
- Préchauffer le four à 180°C (th. 6)
- Monter les blancs en neige (pas trop fermes). Incorporer à la spatule à mousse le poisson petit à petit.
- Garnir les moules.
- Décoller le mélange des bords du moule avec le pouce pour faciliter la montée du soufflé à la cuisson.
- Enfourner 6 min environ.
- Servir avec la sauce réalisée avec les herbes aromatiques et liée avec de la féculé de maïs type maïzena® dans un fond de lait.

BIENFAITS

Riche en protéines pour contribuer à lutter contre la fonte musculaire.
Léger et digeste, idéal en cas de nausées.

Cookinaires



recette

PLAT

Filet mignon de porc au gingembre et ananas



SUGGESTION DE PRESENTATION

Cookinaires

recette



30 MIN



2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

1 FILET MIGNON DE PORC (300 G)
100 G D'ANANAS FRAIS OU EN BOÎTE
1 ÉCHALOTE
½ C. À CAFÉ D'AIL EN SEMOULE
2 C. À SOUPE DE VINAIGRE DE CIDRE
½ C. À CAFÉ DE GINGEMBRE EN POUDRE
½ C. À CAFÉ D'ANIS VERT EN POUDRE OU GRAINES
1 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
10 CL D'EAU
½ BOUILLON CUBE SANS GLUMATE DE SODIUM

PRÉPARATION

- Peler et émincer les échalotes.
- Couper le filet mignon en gros morceaux.
- Couper la chair d'ananas en fins quartier. Ajouter la viande.
- Colorer un peu l'ensemble dans une huile d'olive bien chaude.
- Incorporer le bouillon cube réhydraté, les condiments et épices.
- Laisser mijoter 15 min à couvert.
- Retirer la viande et l'ananas.
- Verser le vinaigre dans la sauce.
- Servir avec un riz blanc.

BIENFAITS

Riz complet : régule le transit intestinal.

Ananas* : stimule la salivation, facilite la digestion.

Épices : propriétés anti-nauséuses et digestives.

* toutefois peut être irritant en cas de lésions buccales préexistantes

Cookinaires



recette

DESSERT

Panacotta à la chicorée



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

Cookinaires

recette



30 MIN



2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

PANNA COTTA

25 CL DE LAIT ENTIER

25 CL DE CRÈME 35%

4 CRÊPES DENTELLES BRETONNES TYPE GAVOTTES®

15 G DE SUCRE DE FLEUR DE COCO

3 FEUILLES DE GÉLATINE DE 2G

1 C. À SOUPE DE CHICORÉE SOLUBLE

1 C. À SOUPE DE GRAINES DE FENOUIL

PRÉPARATION

- Chauffer la moitié du lait avec le sucre.
- Quand le lait est chaud, verser sur la crème et le lait restant.
- Ajouter la gélatine ramollie dans de l'eau froide au préalable.
- Couler dans des ramequins et laisser prendre au réfrigérateur.
- Pour le dressage, déposer des morceaux de crêpes dentelles déroulées et terminer par des graines de fenouil.

BIENFAITS

Chicorée : riche en inuline, régule le transit.

Sucre de coco : contrairement au sucre blanc raffiné, contient des vitamines et des minéraux, notamment du potassium, du zinc et du fer, qui sont essentiels au bon fonctionnement musculaire et peuvent aider à réduire la fatigue.

Fenouil : aide à la digestion, permet de réduire les ballonnements, les gaz intestinaux et les crampes abdominales.

Cookinaires



recette

ENTRÉE

Potage de haricots blancs à la vanille



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

Cookinaires

recette



30 MIN



2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

300 G DE HARICOTS BLANC
(TREMPÉS 12H DANS DE L'EAU PEU
MINÉRALISÉE)

1 TRAIT DE VANILLE LIQUIDE

40 G DE CRÈME FRAÎCHE

À 30% DE MATIÈRES GRASSES

1 OIGNON BLANC

1 C. À SOUPE DE BOUILLON DE
LÉGUMES EN POUDRE, PEU SALÉ
ET SANS GLUTAMATE DE SODIUM

60 G DE JAMBON (SPECK OU
JAMBON BLANC DANS L'ÉPAULE)

1 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION

➤ Préparation du jambon

Saveur subtile : Ôter la couenne, la débarrasser et la réserver.

Tailler le jambon blanc en brunoise, ne pas le recuire.

Saveur marquée : Ôter la couenne et la réserver.

Rissoler le speck à cru dans une poêle, réserver.

➤ Cuisson des haricots:

Cuire les haricots 1 heure à couvert.

Saveur subtile : cuisson simple.

Saveur marquée : ajouter la couenne dans le bouillon.

Égoutter les haricots en gardant le jus. Réserver.

➤ Préparation de l'oignon

Saveur subtile : Cuire l'oignon ciselé dans un fond d'eau salée, faire réduire, réserver.

Saveur marquée : Rissoler l'oignon dans un filet d'huile d'olive bien chaude, sécher, saler à la fin. Réserver.

➤ Mixage du potage

Mixer les haricots en ajoutant du jus de cuisson pour obtenir une texture lisse et veloutée. Ajouter de la vanille. Maintenir au chaud jusqu'au service.

➤ Dressage

Répartir le jambon ou le speck sur la soupe. Former une quenelle de crème fraîche et la disposer sur l'assiette. Saupoudrer d'un peu d'oignon en décoration.

NB. La différence entre une saveur subtile et une saveur marquée dans cette recette repose sur l'intensité des goûts apportés par certains ingrédients et techniques de cuisson.

BIENFAITS & CONSEILS

Haricots : source végétale de protéines, contiennent également du potassium et du magnésium, des nutriments essentiels pour la santé cardiovasculaire et musculaire.

Vanille : aide à soulager les ballonnements grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et digestives qui facilitent le transit intestinal.

Jambon : riche en protéines. Il est conseillé de choisir des options réduites en sel.

Éviter les nitrates : choisir des charcuteries sans additifs.

Éviter les produits industriels contenant du glutamate de sodium.

Cookinaires



recette

PLAT

Omelette verte en paillasson à la truite fumée



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

Cookinaires

recette



30 MIN



2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

2 TRANCHES DE TRUITE FUMÉE	50 G DE FROMAGE À TARTINER
200 G D'ÉPINARDS SURGELÉS	2 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
3 ŒUFS	20 G BEURRE
1 OIGNON JAUNE	1 C. À SOUPE DE PAPRIKA
80 G DE PARMESAN RÂPÉ	1 PINCÉE DE NOIX DE MUSCADE

PRÉPARATION

- Préchauffer un four à chaleur tournante à 190°C.
- Parer et ciseler l'oignon. Réserver.
- Clarifier les œufs (séparer le blanc du jaune). Réserver au frais.
- Décongeler l'épinard dans une casserole à couvert. Ajouter un morceau de beurre et bien sécher en remuant. Ne pas saler. Descendre en température au congélateur quelques minutes.
- Incorporer les jaunes d'œuf, les $\frac{3}{4}$ du fromage râpé, une cuillère à soupe d'huile, la muscade, puis les blancs d'œufs montés en neige en macaronnant à la spatule.
- Étaler finement l'appareil sur 4 mm d'épaisseur de manière homogène sur une feuille de papier sulfurisé huilée. Cuire sur plaque 12 à 15 min jusqu'à obtention d'une texture « cuir ». Laisser refroidir l'omelette verte au réfrigérateur.
- Étaler le fromage tartinable sur l'omelette verte, saupoudrer de paprika et disposer les tranches de truite.
- Rouler l'omelette, filmer et tailler en tronçons avant le service.
- Dresser sur une assiette et saupoudrer du fromage râpé restant. Servir froid.

BIENFAITS

Épinards : riches en potassium.

Courgettes : reconnues pour leur teneur en fibres douces, ce qui favorise un bon transit intestinal et une bonne digestion.

Truite : riche en protéines, en oméga-3, en vitamines et minéraux essentiels. Ces nutriments contribuent notamment à la croissance musculaire.

Cookinaires



recette

DESSERT

Tiramisu aux figes et biscuit



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

Cookinaires

recette



30 MIN



2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

2 GROSSES FIGUES

60 G DE MASCARPONE

6 SPÉCULOOS (OU 4 BISCUITS
ROSES DE REIMS)

1 ŒUF

10 G DE SUCRE DE FLEUR
DE COCO (OU VERGEOISE,
MASCOVADO, RAPADURA)

2 C. À SOUPE D'EAU
DE FLEUR D'ORANGER

PRÉPARATION

- Laver et sécher les figues.
- Séparer le blanc du jaune d'œuf. Réserver le blanc au frais.
- Fouetter le jaune avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajouter le mascarpone et fouetter jusqu'à obtention d'une crème lisse.
- Monter le blanc en neige pas trop ferme et l'incorporer délicatement à la préparation.
- Verser l'eau de fleur d'oranger dans une assiette creuse et tremper rapidement les gâteaux dedans et les déposer dans le fond de 2 jolis verres ou coupelles.
- Couper les figues en 4 lamelles dans la hauteur. Les poser debout à l'intérieur des verres.
- Garnir de crème et réserver au frais jusqu'au service.

BIENFAITS

Figues : riches en fibres douces, peuvent avoir un effet bénéfique sur le stress, notamment grâce à leur apport en magnésium et en vitamine B.

Sucre de coco : excellente option au sucre raffiné (blanc) grâce à sa richesse en nutriments. Contrairement au sucre blanc, le sucre de coco conserve des minéraux essentiels comme le potassium, le magnésium, le zinc et le fer.

Fleur d'oranger : offre de nombreux bienfaits, notamment pour la relaxation, le sommeil, la digestion. Elle possède des propriétés apaisantes, calmantes et peut aider à réduire le stress et l'anxiété.

Cookinaires



recette

ENTRÉE

Gratin de racine du terroir à la sauce Mornay



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

Cookinaires

recette



30 MIN



2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

500 G DE POMMES DE TERRE, DE PATATE DOUCE OU DE TARO
SEL

SAUCE MORNAV

0,25 L DE LAIT
20 G DE FARINE DE BLÉ OU DE MAÏS
(OU AUTRE FARINE DU TERROIR)
1 C. À SOUPE DE CRÈME FRAÎCHE
20 G DE BEURRE
1 JAUNE D'ŒUF
25 G DE FROMAGE RÂPÉ À PÂTE DURE PRESSÉE
(EMMENTAL, GRUYÈRE, TOME VIEILLE)
MUSCADE

PRÉPARATION

- Préparer une sauce Mornay, réserver.

La sauce Mornay est une sauce béchamel enrichie de fromage râpé et d'un jaune d'œuf.

- Laver et peler les racines. Les tailler en rondelles.
- Les disposer en lit avec la sauce dans un plat allant au four. Cuire à 180°C durant 40 minutes.

NB. Une précuisson des rondelles 15 minutes à 900 watts au four à micro-ondes dans un fond d'eau suffira pour n'avoir qu'à gratiner au four ensuite.

BIENFAITS

Féculets (pomme de terre, patate douce, taro) : offrent de nombreux bienfaits pour la santé, notamment en tant que source d'énergie, en favorisant la satiété et en contribuant à une meilleure digestion.

Fromage : excellente source de protéines et de calcium, essentiels pour la santé des os et des muscles.

Muscade : contribue à réduire les ballonnements.

Cookinaires



recette

PLAT

Riz à la cardamome filets de dinde et papaye



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

Cookinaires

recette



30 MIN



2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

180G DE FILET DE DINDE

4 C. À SOUPE DE CRÈME

FRAICHE ÉPAISSE

½ PAPAYE

100 G DE RIZ BASMATI

15 CL D'EAU

2 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

2 PINCÉES DE CARDAMOME
EN POUDRE

1 GOUSSE D'AIL

SEL

PRÉPARATION

- Faites chauffer 1 cuillère d'huile dans une casserole à feu moyen. Ajoutez le riz et faites-le précuire jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- Ajouter l'eau et la poudre de cardamome. Porter à ébullition puis réduire le feu pour obtenir une petite ébullition durant 20 minutes à couvert. Réserver jusqu'au service.
- Mixer la papaye pelée, avec un peu d'eau, l'ail, un peu d'huile et du sel. Réserver.
- Couper l'escalope de dinde en morceaux. Mélanger avec la préparation de papaye, malaxer et réserver au froid 30 minutes environ pour attendrir la viande.
- Cuire dans une poêle, monter en brochette débarrasser la viande et incorporer la préparation à la papaye pour la cuire pendant 5 minutes environ et incorporer la crème. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes encore en remuant. Rectifiez l'assaisonnement.
- Servir avec le riz.

BIENFAITS

Papaye : contient une enzyme qui attendrit la viande, facilite la digestion.

Riz : en particulier le riz complet, est bénéfique pour le transit intestinal grâce à sa teneur en amidon et en fibres.

Cardamome : possède des propriétés bénéfiques sur la digestion, notamment pour soulager les ballonnements et les gaz. Elle aide à stimuler les enzymes digestives, apaise les spasmes intestinaux et peut réduire les remontées acides et les brûlures d'estomac.

Cookinaires



recette

DESSERT

Flan de manioc au jus d'ananas et coco



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

Cookinaires

recette



30 MIN



2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

9 C. À SOUPE DE TAPIOCA
EN POUDRE
2 ŒUFS
0,4 L DE LAIT DE COCO
0,1 L DE JUS D'ANANAS

½ GOUSSE DE VANILLE
(OU VANILLE EN POUDRE)
70 G DE SUCRE DE FLEUR
DE COCO
10 G DE BEURRE POUR LE MOULE
SEL

PRÉPARATION

- Dans un saladier mélanger vigoureusement les œufs entiers, une pointe de sel et le sucre.
- Porter le lait de coco à ébullition avec la gousse de vanille. Incorporer 7 cuillères à soupe de tapioca en poudre et continuer de cuire en fouettant.
- Laisser gonfler puis verser sur la préparation d'œuf.
- Mélanger en cuisant durant 5 minutes.
- Refroidir et servir frais.

BIENFAITS

Manioc : naturellement sans gluten, ce qui en fait une excellente alternative pour les personnes atteintes de la maladie coeliaque ou sensibles au gluten. Il est aussi riche en glucides complexes, fibres, vitamines B, fer et magnésium, apportant une énergie durable, utile à la digestion, l'immunité et la vitalité générale.

Lait de coco : bonne source d'énergie grâce à ses acides gras à chaîne moyenne, qui sont rapidement absorbés et utilisés par le corps. Ces lipides végétaux fournissent une énergie stable, participant à soutenir l'endurance physique et mentale sans provoquer de pics de glycémie.

Ananas* : riche en bromélaïne, une enzyme qui facilite la digestion, réduit l'inflammation et contribue à renforcer l'immunité, tout en apportant des antioxydants et de la vitamine C pour participer à lutter contre le vieillissement cellulaire.

Vanille : possède des propriétés relaxantes, digestives et antioxydantes, aidant à apaiser le stress et stimuler la digestion.

* toutefois peut être irritant en cas de lésions buccales préexistantes

Cookinaires



recette

ENTRÉE

Salade fraîcheur anti-fatigue



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

Cookinaires

recette



30 MIN



2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

1 C. À SOUPE DE BAIES
DE GOJI OU D'ÉPINE-VINETTE
MOELLEUSE
1 AVOCAT
100 G DE CREVETTES ROSES
SAUVAGES DÉCORTIQUÉES
½ POIVRON ROUGE

1 ORANGE BIO
3 C. À SOUPE DE QUINOA
2 C. À SOUPE DE JUS DE CITRON
3 C. À SOUPE D'HUILE DE COLZA
1 C. À SOUPE DE SAUGE
OU DE GINSENG SÉCHÉS
SEL ET POIVRE

PRÉPARATION

- Laver le quinoa à l'eau claire. Le cuire à l'anglaise (dans un grand volume d'eau bouillante salée à découvert) avec du ginseng ou de la sauge selon votre goût. Égoutter, réserver.
- Zester l'orange puis prélever les segments.
- Couper l'avocat en morceaux.
- Torrifier les pignons de pin (facultatif).
- Préparer une vinaigrette avec l'huile, le citron et l'assaisonnement.
- Dresser l'assiette à votre style, saucer.

BIENFAITS

Quinoa : riche en protéines végétales, il est également une excellente source de fibres, contribuant ainsi à une meilleure digestion.

Crevettes : excellente source de protéines maigres : riches en protéines complètes et faibles en calories, elles favorisent la satiété et le maintien de la masse musculaire. Riches en nutriments essentiels : Elles contiennent des oméga-3, du sélénium, du zinc, du fer et de l'iode, bénéfiques pour le cœur, le cerveau, l'immunité et la thyroïde.

Avocat : énergie stable et durable : Grâce à ses « bons gras », l'avocat fournit une énergie lente, idéale pour éviter les coups de fatigue. Riche en potassium et magnésium, il aide à réduire les crampes et favorise la récupération après l'effort. Ses vitamines B, C et E contribuent à renforcer la concentration, la gestion du stress et les défenses naturelles.

Poivron & citron : riches en vitamine C, le poivron (surtout le rouge) et le citron sont d'excellents antioxydants naturels qui participent à renforcer le système immunitaire et à lutter contre la fatigue.

Cookinaires



recette

PLAT

Oeuf mimosa au thon et à la mélisse



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

Cookinaires

recette



30 MIN



2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

2 ŒUFS	FEUILLES DE MÉLISSE
4 C. À CAFÉ D'ÉMIETTÉ DE THON	FRAÎCHES CISELÉES OU SÉCHÉES
1 PETITE ÉCHALOTE	1 SALADE DE MESCLUN
4 C. À CAFÉ DE MAYONNAISE	SEL

PRÉPARATION

- Porter une casserole d'eau à ébullition. Cuire les œufs 9 minutes dans l'eau frémissante. Les tremper dans l'eau froide et les écaler.
- Couper les œufs en deux. Réserver le blanc.
- Ciseler l'échalote et mélanger à un jaune d'œuf, la mayonnaise et la mélisse. Bien lisser. Assaisonner.
- Émietter le second jaune d'œuf et saupoudrer sur les 4 blancs avec un rappel de mélisse.
- Accompagner de quelques feuilles de salade de mesclun.

BIENFAITS

Œuf : Excellente source de protéines complètes, idéales pour l'énergie, la construction musculaire. Ils sont aussi riches en nutriments essentiels comme les vitamines A, D, B12, bénéfiques pour le métabolisme énergétique et le système immunitaire.

Thon : Protéine maigre riche en oméga-3 et en nutriments essentiels comme la vitamine B12, le magnésium et le sélénium, ce qui en fait un excellent aliment pour la récupération musculaire. Les oméga-3 participent aux processus liés à la mémoire, à la concentration et à réduire le risque de maladies neurodégénératives. Ils aident également à prévenir les maladies cardiaques.

Mélisse : plante médicinale aux propriétés calmantes, digestives et antioxydantes, qui aide à réduire le stress, l'anxiété et à améliorer la qualité du sommeil. Elle favorise aussi une bonne digestion, contribue à soulager les crampes intestinales et les ballonnements.

Cookinaires



recette

DESSERT

Gâteau au lactosérum (Fiadone) et oléagineux



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

Cookinaires

UniLaSalle
Beauvais

IMAGYN
Initiative des Malades Atteintes
de cancers Gynécologiques

Eisai

hbc
human health care

recette



30 MIN



3 PERSONNES

INGRÉDIENTS

250 G DE FROMAGE À BASE DE LACTOSÉRUM (BROCCIU, RICOTTA, SÉRAC, SÉRÉ)

2 ŒUFS

40 G DE SUCRE BLANC

10 G DE BEURRE

1 CITRON OU 1 ORANGE BIO POUR SA PEAU

1 C. À SOUPE DE NOIX CONCASSÉES ET DE PIGNONS DE PIN

1 À 2 PINGÉES DE VANILLE EN POUDRE

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 150°C (thermostat 5).
- Émietter le fromage en le fouettant à la fourchette.
- Battre les œufs avec le sucre et la vanille.
- Ajouter le fromage au mélange, puis les zestes d'agrumes et les oléagineux. Réserver.
- Graisser un plat allant au four avec une noix de beurre*. Verser la pâte dans le moule. Enfourner pour 30 minutes environ à 150°C.
- Laissez refroidir avant de démouler.

* Selon ses goûts, pour favoriser la caramélisation sur les bords du Fiadone, on peut « chemiser » le moule avec du sucre.

BIENFAITS

Fromage à base de lactosérum (Brocciu, Ricotta, Sérac, Séré) :

Riche en protéines légères : favorise la reconstruction musculaire sans alourdir la digestion. Source de calcium : essentiel pour les os, surtout en cas de risque d'ostéoporose.

Zeste de citron ou d'orange bio : Riche en flavonoïdes antioxydants, qui contribuent à protéger les cellules du stress oxydatif, contribuent à renforcer l'immunité et soutiennent la santé cardiovasculaire. Apporte fraîcheur et arômes naturels : sans ajout de sucre ou d'additifs.

Noix & Pignons de pin : Sources de bons lipides (oméga-3 et 6), de protéines végétales et d'antioxydants, qui contribuent à la santé cardiovasculaire, au bon fonctionnement du système nerveux, et aident à réduire l'inflammation. Leur richesse en magnésium, zinc, fer et vitamines en fait des alliés précieux pour l'énergie, la satiété, l'immunité et la vitalité générale.

Cookinaires

