

Idées gourmandes selon les besoins du cycle



ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

asptt.com



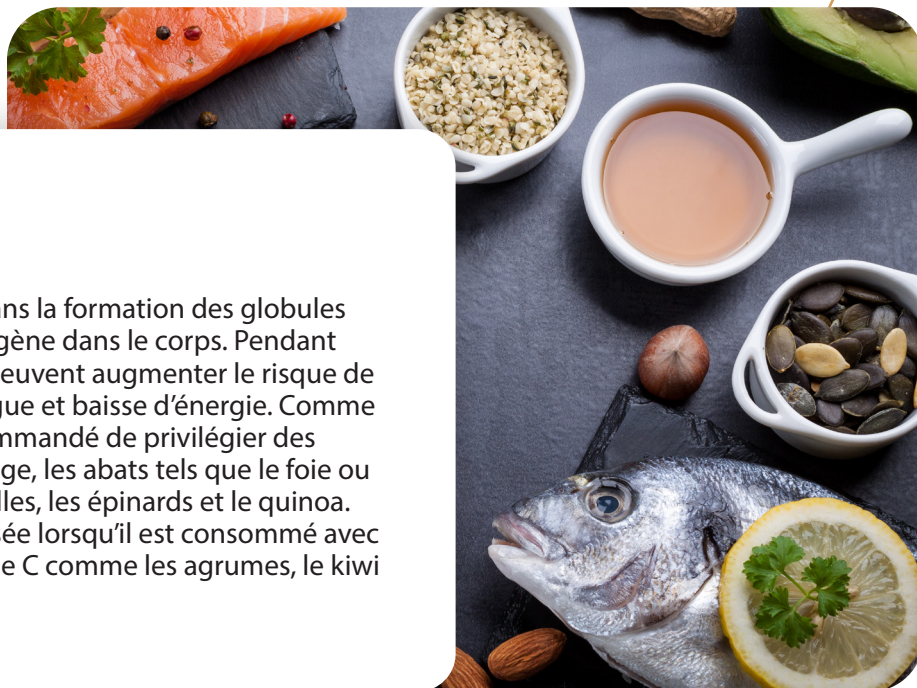
Nutrition 
by ASPTT

Nutriments clés à surveiller

Certaines périodes du cycle menstruel augmentent les besoins spécifiques de certaines vitamines et minéraux. Il est donc important pour les femmes d'y prêter attention afin de soutenir leur énergie, leur santé et de limiter les inconforts liés aux règles.

Fer

Le fer joue un rôle essentiel dans la formation des globules rouges et le transport de l'oxygène dans le corps. Pendant les règles, les pertes de sang peuvent augmenter le risque de carence en fer, entraînant fatigue et baisse d'énergie. Comme dit précédemment, il est recommandé de privilégier des aliments comme la viande rouge, les abats tels que le foie ou les rognons, ainsi que les lentilles, les épinards et le quinoa. L'absorption du fer est optimisée lorsqu'il est consommé avec des aliments riches en vitamine C comme les agrumes, le kiwi ou le poivron.



Calcium

Le calcium est indispensable pour la solidité des os, la contraction musculaire et la régulation nerveuse. Les femmes sont plus exposées aux pertes osseuses et aux crampes pendant le cycle, surtout si leur alimentation est pauvre en calcium. Il est conseillé de consommer des produits laitiers tels que le lait, les yaourts ou le fromage, ainsi que des légumes verts comme le brocoli.

Vitamine D


La vitamine D favorise la fixation du calcium, soutient la santé osseuse et contribue au bon fonctionnement hormonal. Une carence en vitamine D peut entraîner fatigue, douleurs musculaires ou articulaires et perturber le système hormonal. Les sources de vitamine D incluent les poissons gras comme le saumon, le maquereau ou les sardines, les œufs, certains produits laitiers et une exposition au soleil.

Oméga-3

Enfin, les oméga-3 possèdent des propriétés anti-inflammatoires et soutiennent le fonctionnement cardiovasculaire et cérébral. Durant la période lutéale et les règles, ces acides gras peuvent aider à réduire les douleurs, les inflammations et l'inconfort prémenstruel. Pour en bénéficier, il est recommandé de consommer des poissons gras tels que le saumon, le maquereau ou les sardines, ainsi que des noix, des graines de lin ou de l'huile de colza.

Filet de maquereau rôti au four avec patates douces et brocolis

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 30 min

 Repos : /

Ingrédients

- + 4 filets de maquereau
- + 800 g de patates douces
- + 800 g de brocolis
- + 8 càs d'huile d'olive
- + 2 gousses d'ail
- + 1 citron
- + Sel, poivre



Ajouter une sauce à base de fromage blanc pour plus de gourmandise.

€ € €

≈ 4 €
l'unité

Les étapes

Préchauffer le four à 200 °C.

Éplucher les patates douces, les couper en dés et les enfourner avec un filet d'huile.

Détailler les brocolis en fleurettes et les ajouter dans le four après 10 minutes de cuisson.

Assaisonner les filets de maquereau avec le sel, le poivre, le jus de citron et un filet d'huile.

Ajouter l'ail émincé sur le poisson pour plus de saveur.

Déposer les filets sur une plaque et enfourner 15 minutes.

Servir chaud, avec les patates douces et les brocolis rôtis en accompagnement.

Valeur énergétique pour 1 portion :

563 kcal, 29 g protéines, 31 g lipides, 40 g glucides

Salade épinards quinoa lentilles



4 personnes



Préparation : 15 min



Temps de cuisson : 20 min



Repos : /

Ingrédients

- + 600 g d'épinards frais
- + 200 g de quinoa
- + 200 g de lentilles crues
- + 200 g d'oignons rouges
- + 2 poignées de noix concassées
- + 8 càs d'huile d'olive
- + 1 càs de jus de citron
- + Sel, poivre



Ajouter des œufs durs ou de la feta pour un combo protéiné.

€ € €

≈ 3,5 €
l'unité

Les étapes

Rincer le quinoa et le faire cuire selon les indications du paquet.

Faire cuire les lentilles si elles ne sont pas déjà cuites.

Émincer l'oignon rouge et préparer les épinards en les lavant soigneusement.

Mélanger le quinoa et les lentilles dans un grand saladier.

Ajouter les épinards, l'oignon rouge et les noix concassées.

Assaisonner avec l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre, puis mélanger délicatement.

Servir frais. Idéal pour un repas complet, équilibré et riche en protéines végétales.

Valeur énergétique pour 1 portion :


626 kcal, 26 g protéines, 29 g lipides, 63 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

Steak Chimichurri

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 25 min

 Repos : /

Ingrédients

- + 4 steaks de bœuf
- + 800 g de pommes de terre
- + 400 g de poivrons
- + 400 g d'aubergines
- + 4 gousses d'ail
- + 8 càs d'huile d'olive
- + Persil frais, coriandre, origan (pour le chimichurri)
- + 2 càs de vinaigre
- + Sel, poivre



La viande rouge est lourde à la digestion, ne pas hésiter à ajouter de la salade et à boire beaucoup d'eau.

Les étapes

Préparer la sauce chimichurri en hachant le persil, la coriandre, l'origan et l'ail, puis ajouter le vinaigre et l'huile.

Éplucher et couper les pommes de terre en cubes, puis les faire revenir à la poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Couper les poivrons et l'aubergine en morceaux et les ajouter aux pommes de terre, puis les faire sauter quelques minutes.

Assaisonner les steaks avec le sel et le poivre, puis les saisir à la poêle selon la cuisson souhaitée.

Verser la moitié du chimichurri sur les steaks pendant la cuisson pour bien parfumer.

Servir les légumes et les pommes de terre dans les assiettes, puis disposer les steaks par-dessus.

Arroser du reste de chimichurri et servir chaud pour un repas complet, savoureux et équilibré.

€ € €
≈ 7,50 €
l'unité

Valeur énergétique pour 1 portion :

622 kcal, 39 g protéines, 33 g lipides, 40 g glucides