



Ces producteurs insoupçonnés d'énergie

par ANDRÉANNE MARTIN en collaboration avec MAUDE SAINDON, stagiaire en nutrition

Vous avez fort probablement déjà entendu parler des glucides, des protéines et des lipides, ces trois carburants de l'alimentation venant à la rescousse de notre corps afin qu'il obtienne de l'énergie en quantité suffisante.

Outre ces trois macronutriments, le corps nécessite une autre famille de nutriments - les micronutriments - pour accomplir ses activités de façon optimale et permettre aux cellules d'être plus productives. Il s'agit des vitamines et minéraux. Ils ne fournissent pas d'énergie au corps en tant que tel, mais leur absence peut se traduire par un manque d'énergie. En fait, ils agissent en tant que cofacteurs, autrement dit, ils sont les copilotes qui aident les enzymes du corps à libérer l'énergie provenant des glucides, protéines et lipides.

Ce qui suit vous propose trois trucs simples pour optimiser votre apport en vitamines et minéraux.

1 RECHERCHEZ LES COULEURS!
Plus votre assiette est colorée, plus elle contiendra de vitamines et minéraux. Les fruits et légumes sont, entre autres, une excellente source de folate, qui participe au métabolisme énergétique. Le folate contribue aussi à la formation des globules rouges, qui acheminent l'oxygène aux cellules et leur permet un travail plus efficace.

2 L'ODE AUX GRAINS ENTIERS
Privilégiez les produits de grains entiers aux grains raffinés. Ils regorgent naturellement de vitamines du groupe B qui agissent en synergie dans la production d'énergie. Le simple fait d'opter pour un pain fait à 100 % de grains entiers pour les sandwiches de la semaine est un pas de plus vers une alimentation riche en micronutriments et en fibres. Recherchez la présence des mots « entier », « intégral » dans la liste d'ingrédients des produits céréaliers que vous vous procurez (riz, couscous, pâtes, céréales, etc.).

3 «LÉGUMI»-QUOI ?
Légumineuses ! Ces végétaux protéinés ont plus d'un tour dans leur sac. En plus d'être riches en fer et en fibres, ils fournissent eux aussi les vitamines de complexe B. En prime, elles sont économiques et polyvalentes. Intégrez-les sur forme d'houmous maison, en purée dans les recettes de desserts, dans les burritos, dans les boulettes à burgers ou dégustez-les entières en salade !

Faites le plein de *vitalité* pour une meilleure *énergie* au quotidien !




ANDRÉANNE MARTIN, diététiste-nutritionniste

Directrice au développement des affaires
Conférencière en entreprise
Auteure et chroniqueuse média

418-317-1288 | nutrisimple.com



N'hésitez pas à me poser vos questions en direct sur ma page  : Andréanne Martin, diététiste-nutritionniste.