



# LES CONSEILS DE BÉNÉ

*Pour une assiette en santé*

**Bien manger pour un meilleur équilibre**



Diététicienne spécialisée en micro-nutrition, Bénédicte Van Craynest est avant tout une gourmande ! Passionnée, elle éveille les gens au plaisir de la table et à travers sa cuisine inventive, elle dépoussière « l'alimentation-santé » de son image insipide et austère.

Enthousiaste à l'idée de transmettre, elle démystifie pour vous les bases de la nutrition à travers des fiches didactiques pour apprendre à jongler avec les différentes familles d'aliments pour tendre vers un équilibre alimentaire optimal.

Sur chaque fiche, vous trouverez les informations nécessaires à une bonne compréhension de votre alimentation ainsi que des «trucs et astuces» simples à appliquer au quotidien dans votre assiette.

**Retrouvez-nous sur Facebook : LES ATELIERS DE BENE**

**Bénédicte Van Craynest +32 485 758 289**

[benevc@hotmail.com](mailto:benevc@hotmail.com)

**Chaque jour vous vous posez la même question : que vais-je manger ?**

**Comment utiliser l'alimentation pour en faire une recette santé ?**

• Ingrédients :

- 1 part de bon sens
- 1 part de connaissance
- 1 part de plaisir
- 1 part d'aliments « alliés » et éliminer les « faux amis ».

• Temps :

- De choisir ses aliments
- De les préparer
- De les manger en mastiquant
- Mélanger le tout pour se faire du bien et s'apporter un maximum d'énergie.
- Redécouvrir le plaisir de nourrir son corps à son rythme et selon ses besoins.

**A votre santé !**

### Des légumes et des fruits de saison et de région



- Variez les couleurs pour un apport riche en anti-oxydants
- Vitamines, minéraux et fibres seront au rendez-vous
- À consommer sans modération (min. 600g /jour)

### Des oléagineux : amandes, noix, graines, ...



- 1 portion (8 amandes) et 2 noix du Brésil
- Apport de bons acides gras
- Dans nos salades, en guise d'en-cas

### Des céréales et des légumineuses



- Sources de protéines.
- Les consommer non raffinées, elles seront plus riches en vitamine B et en minéraux

### De l'huile pour garder de la souplesse dans les cellules



- Oméga 9 dans l'huile d'olive
- Oméga 6, Oméga 3 dans l'huile de colza ou de noix, 2 à 3 de cuillères à soupe

TRUCS  
ET  
ASTUCES

- Déclinez les manières de préparer vos légumes, cuits, crus, en soupe ou en jus
- Préférez une cuisson à la vapeur, cela préserve les nutriments
- Soyez créatif dans votre cuisine et amusez-vous !

**Associé à un maximum de vitamines, de minéraux et d'oligoéléments.  
Ils font de votre assiette une source d'énergie et de vie !**

**PRIVILÉGIEZ LA FORME ORIGINELLE DE VOS ALIMENTS POUR UNE MEILLEURE SYNERGIE POUR VOTRE SANTÉ.**

Lorsqu'ils sont non transformés, non raffinés, les aliments sont plus riches en minéraux, vitamines, fibres...



**Le saviez vous ?**

**LES BOUFFEURS D'ÉNERGIE SONT :**

- Les produits blancs (raffinés) : les sucres et les farines
- Les graisses transformées et cuites
- Les additifs, les conservateurs

**TRUCS  
ET  
ASTUCES**

**A privilégier :**



- Le plaisir de cuisiner des légumes frais



- La diversité des légumes pour varier les apports en vitamines, minéraux



- La qualité plus que la quantité



- Les aliments les moins transformés (lire attentivement l'étiquette)

Une mosaïque de couleurs pour une assiette haute en teneur  
**LES ANTI-OXYDANTS**



**Lycopène et polyphénols :**

- |              |             |
|--------------|-------------|
| Betterave    | Tomate      |
| Chou rouge   | Cerise      |
| Oignon rouge | Fraise      |
| Radis rouge  | Pomme rouge |



**Polyphénols :**

- Aubergine
- Cassis
- Framboise
- Mûre
- Prune
- Pruneau
- Raisin



**β-carotène, quercétine :**

- |              |               |
|--------------|---------------|
| Potiron      | Papaye        |
| Carotte      | mangue        |
| Patate douce | Poivron jaune |
| Abricot      | Tomate jaune  |
| ananas       |               |



**Composés soufrés et sélénium :**

- |        |        |
|--------|--------|
| Ail    | Pomme  |
| Oignon | Céleri |

**Tous les légumes verts.**  
**La chlorophylle masque la présence de composants jaunes (β-carotène, lutéine...)**

Une mosaïque de couleurs pour une assiette haute en teneur  
**LES ANTI-OXYDANTS**



- Chaque couleur d'aliments apporte des nutriments anti-oxydants différents.
- Les anti-oxydants protègent nos cellules de l'oxydation, ils sont indispensables à la bonne santé.
- Pour garder leur qualité, préférez une cuisson douce à la vapeur.

## *Riches en graisses saturées = plus inflammatoires*



- le poisson : Privilégiez les petits poissons gras tels que le maquereau, la sardine, le hareng, ...
- la viande blanche
- la viande rouge
- les œufs
- les produits laitiers



**Le saviez vous ?**

- Les protéines sont essentielles, elles ont un rôle de structure et de soutien pour vos cellules
- Elles sont la base qui formera vos enzymes, vos hormones et vos anticorps...

**TRUCS  
ET  
ASTUCES**

## **POUR VOS ŒUFS :**

- La meilleure cuisson pour garder les nutriments : Faites cuire vos œufs à la coque. Plongez-les dans l'eau bouillante pendant 3 minutes
- Privilégiez les œufs de poules élevées en plein air (code 0) filière oméga 3

**UN ŒUF EST FRAIS QUAND IL TOMBE AU FOND DE L'EAU ET IL Y RESTE**

# LES PROTÉINES VÉGÉTALES

- les céréales
- les légumineuses
- les oléagineux
- les algues



**Le saviez vous ?**

- Les protéines végétales ont l'avantage d'être riches en graisses insaturées, en vitamines et en fibres
- Les protéines végétales peuvent remplacer les protéines animales en associant les céréales et les légumineuses (2/3 céréales 1/3 légumineuses)

# LES PROTÉINES VÉGÉTALES

## POUR VOS CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES...

- **Faites-les tremper la veille puis rincez-les correctement avant de les cuire**
- **Un petit plus qui :**
  - augmentera le capital de vitamines de l'aliment sec
  - facilitera sa digestion
  - réduira son temps de cuisson

**UN TRÉSOR VITAMINÉ PLEIN DE MINÉRAUX !**

**TRUCS  
ET  
ASTUCES**

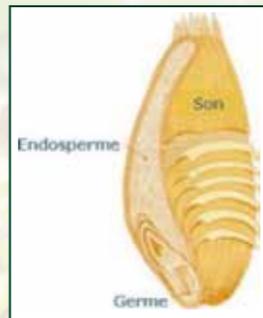
## LES PROTÉINES VÉGÉTALES : les céréales

**Privilégiez-les à base de grains entiers non raffinés !**



**2 familles :**

- Avec gluten : blé, orge, seigle...
- Sans gluten : riz, sarrasin, millet, quinoa, maïs



**Le saviez vous ?**

- Les céréales sont à la fois riches en protéines et en glucides lents. En les privilégiant non raffinées, elles seront une bonne source de fibres et surtout de minéraux tels que le fer, le magnésium, le calcium et les vitamines B (en respectant votre santé intestinale)
- Varier leur consommation évite des intolérances

## LES PROTÉINES VÉGÉTALES : les céréales

**TRUCS  
ET  
ASTUCES**

**COMMENT CUIRE LE QUINOA ?**

- Bien rincer et faire tremper 2-3 heures
- Jetez l'eau de trempage
- Cuire dans 1,5 volume d'eau chaude à petits bouillons 5 minutes sans mélanger
- Coupez le feu, couvrez la casserole et laissez gonfler pendant 15 minutes

Utilisez-le chaud ou froid en salade comme un taboulé

## LES PROTÉINES VÉGÉTALES : les légumineuses

- Les lentilles
- Les pois chiches
- Les haricots secs, fèves



**Le saviez vous ?**

- Les légumineuses sont à la fois riches en protéines de 15 à 35%, en glucides, en minéraux et en vitamines. Précieuses pour réguler la glycémie et rassasiantes, elles diminueront les risques de diabète et autres maladies métaboliques

## LES PROTÉINES VÉGÉTALES : les légumineuses

**TRUCS  
ET  
ASTUCES**

### POUR AMÉLIORER LA DIGESTIBILITÉ DES LÉGUMINEUSES

- Ajoutez un morceau d'algue **KOMBU** ou **WAKAME** à l'eau de cuisson (à défaut vous pouvez mettre une cuillère à café de bicarbonate)
- Rajoutez dans l'eau de cuisson un bouquet garni : thym, laurier
- Déclinez en potage, purée, pâté, houmous : cela facilite la digestion pour les intestins

## LES PROTÉINES VÉGÉTALES : les oléagineux

- Les amandes
- Les noix
- Les noix de cajou
- Les noix du Brésil
- Les noix de Grenoble
- ...



Le saviez vous ?

- Les oléagineux sont à la fois riches en protéines de 6 à 23%, en graisses, en minéraux tel que le calcium  
Ils sont une très bonne source d'antioxydants

## LES PROTÉINES VÉGÉTALES : les oléagineux

- Mangez 10 amandes non salées par jour, un bon apport en calcium
- Mangez 2 noix du brésil 3 fois par semaine. Particulièrement riche en sélénium, cofacteur indispensable pour le métabolisme des antioxydants

TRUCS  
ET  
ASTUCES



## 2 FAMILLES :

### Les graisses saturées :

origine animale : beurre, produits laitiers, viandes et dérivés.

### Les graisses insaturées :

- Origine végétale : huiles
- Origine animale : poissons, œufs ou viandes filière oméga 3.



**Le saviez vous ?**

- Les graisses se métabolisent en acides gras. Ils peuvent être source d'inflammation ou d'anti-inflammatoire
- **Il est important de les consommer et en équilibre**
- Elles permettent l'absorption des vitamines liposolubles : A, D, E, K

**TRUCS  
ET  
ASTUCES**

- Pour améliorer la digestibilité des huiles, émulsionnez-les avec du jus de citron ou du vinaigre de cidre
- Consommez-les tous les jours et de préférence crues
- Conservez-les au réfrigérateur (à l'exception de l'huile d'olive)

## Les acides gras insaturés

### Oméga 3 :

- l'huile de colza, de noix, lin, caméline, chanvre
- les poissons gras : sardine, hareng, maquereau, anchois...
- À conserver au réfrigérateur.
- À consommer cru. Ne pas cuire.

### Oméga 6 :

- l'huile de sésame, de tournesol, ...
- À conserver au réfrigérateur.
- À consommer cru. Ne pas cuire.

### Oméga 9 :

- l'huile d'Olive, de noisettes, d'avocat
- Mono-insaturées, elles peuvent chauffer.

- **Les oméga 3 sont des acides gras essentiels pour nos cellules. Ils doivent être présents dans notre alimentation car notre organisme ne les synthétise pas.**
- **Ils servent à :**
  - à **DIMINUER** l'inflammation
  - à **PROTÈGER** les cellules cérébrales
  - à **RENFORCER** le système immunitaire
  - à **AUGMENTER** la fluidité membranaire



**Le saviez vous ?**

**TRUCS  
ET  
ASTUCES**

## RECETTES

### - Sauce crue :

- **Faites cuire un poivron rouge à la vapeur**
- **Ajoutez de l'ail, et surtout un filet d'huile de qualité PPF**
- **Mixez le tout**

**Laissez votre créativité œuvrer et déclinez cette sauce crue avec tous les légumes, herbes, épices que vous désirez !**



## 2 FAMILLES :

- Les glucides rapides ou à indice glycémique élevé
- Les glucides lents ou à indice glycémique bas (cf protéines végétales)



**Le saviez vous ?**

- La glycémie est le taux de glucose dans le sang. Elle est gérée par une hormone : l'insuline
- Il est important de maintenir une glycémie équilibrée
- Préférez des aliments à indice glycémique bas pour éviter des pics d'hyperglycémie

**TRUCS  
ET  
ASTUCES**

## POUR DIMINUER LES EFFETS NÉGATIFS DU SUCRE :

- Favorisez le sucre de canne complet
- Optez pour l'eau ou les tisanes non sucrées
- Pour améliorer le goût, remplacez le sucre par des épices comme la cannelle, la vanille, le gingembre qui en plus vont stimuler le système digestif

## LES ÉPICES ALLIÉES DE LA SANTÉ

- Le curcuma
- Le gingembre
- Le thym
- Le romarin
- Le poivre
- ...



**Le saviez vous ?**

- Les épices apportent saveur, couleur et ont des principes anti-inflammatoires et/ou détoxifiant
- A consommer sans modération

**TRUCS  
ET  
ASTUCES**

## LES ÉPICES ALLIÉES DE LA SANTÉ

- **Pour renforcer les propriétés anti-inflammatoires du curcuma, mélangez-le au gingembre et au poivre noir**

- 1 part de curcuma

- 1 part de gingembre

- Quelques tours de poivre

Le tour est joué, à consommer sans modération dans vos sauces, plats,...



Ce collectif national regroupe, à ce jour, 18 associations de soutien aux malades atteints du cancer et a été fondé le 16 juin 2009 par Françoise Sellin et des associations partenaires de la 1ère édition du Ruban de l'Espoir en 2008. Ces associations ont souhaité se fédérer pour contribuer à la lutte active contre les cancers par l'information du public, la formation des dirigeants d'associations et l'organisation de manifestations.

Le collectif K, en tant qu'organisateur général du Ruban de l'Espoir prend en charge les frais inhérents au déplacement de la délégation, à la réalisation des affiches et des reportages vidéos...

### **LES OBJECTIFS DU COLLECTIF K**

**FÉDÉRER** en France, les associations impliquées dans la lutte contre les cancers et le soutien aux malades et leurs proches ;

**ORGANISER, GÉRER ET PROMOUVOIR** des actions communes ;

**INFORMER ET FAVORISER L'ÉCHANGE** de savoir et de savoir faire ;

**APPORTER SON CONCOURS** à la réalisation par les associations membres de projets ponctuels ;

**CONTRIBUER** au débat public sur le soutien aux malades et à leurs proches, mais également sur les causes des cancers et leurs solutions ;

**FAIRE CONNAÎTRE** auprès des instances publiques et privées les projets associatifs susceptibles de faire avancer le droit des malades ;

**ASSOCIER** toutes les personnes morales ou physiques pouvant entreprendre toute action permettant de faciliter la réalisation de nos projets.

Cette brochure vous est offerte par le Collectif K

Nos coordonnées :

**Collectif K**

Collectif d'associations de soutien aux malades du cancer

BP 20014 - 75660 Paris cedex 14

contact@collectifk.fr - Tél. : 01 82 83 11 30