

NUTRITION | EN BREF

PAR NADINE DESCHENEUX

Futurs chouchous

Mes Petits Choux, une entreprise initiée par une jeune maman, sera vite déclarée la chouchoute des parents actifs. Mes Petits Choux proposent deux types de solution repas pour les enfants:



- **EVOLULU** (10 mois et plus), une transition entre la purée et la nourriture de table régulière. Au menu: Patates en purée, brocoli et fromage, Casserole de légumes et beurre, Pain de viande au veau et champignon, Pain de viande au bœuf et légumes.

- **ACTIGIDOO** (à partir d'un an), de petites portions se rapprochant de la nourriture de table. Au menu: Macédoine de légumes et bouillon, Risotto aux légumes crémeux, Nouilles, lentilles et légumes, Bouquet légumes nature, Pain de viande au veau et champignon, Pain de viande au bœuf et légumes.

Ces repas sont présentés sous forme de mini portions pouvant être congelées.

Pour connaître les points de vente (principalement Metro et IGA): www.metspetitschoux.com

UN CŒUR AU GOÛT D'AMANDE



Pourquoi ne pas craquer pour les amandes (et en croquer)? Polyvalentes, elles rehaussent n'importe quelle recette grâce à leurs qualités nutritives, leur arôme et leur croustillant. Ces noix bonnes pour le cœur ont tout avantage à se retrouver dans notre assiette. On en glisse dans nos collations, nos salades et nos desserts!

« DésalTHÉrant »

Le thé serait tout aussi désaltérant que l'eau, en plus d'être efficace dans la prévention de certaines maladies du cœur et même de cancers. Les résultats d'une recherche publiée dans

European Journal of Clinical Nutrition montrent que boire trois tasses de thé par jour est aussi bon, peut-être même meilleur pour la santé que boire beaucoup d'eau. Essayez *Sencha Fukayu*, *Hojicha* et *Genmaicha*: trois nouveaux thés verts en provenance du Japon, des importateurs des thés Kusmi. Plante millénaire, le thé vert est reconnu pour augmenter l'activité antioxydante dans le sang, réduisant ainsi les dommages causés aux cellules. www.kusmi.ca



Une bouchée contre la faim

Imitez-moi! Succombez à la «galette du monde», vendue chez Première Moisson et faite en collaboration avec le département de nutrition de l'Université de Montréal. Voilà un biscuit au goût relevé... d'humanisme! Pour chaque galette vendue, Première Moisson versera 0,25 \$ à Action contre la faim, permettant ainsi à des étudiants en nutrition de participer à des stages dans des pays en voie de développement.



Trop pressés pour BIEN MANGER?

Si cela est votre cas, redécouvrez le prêt-à-manger des repas frais *Compliments* chez IGA. Une panoplie de saveurs et une multitude de goûts, d'ici et d'ailleurs, sont mis de l'avant. Voilà une belle alternative aux traditionnels repas à emporter. IGA nous aide à allier l'importance de bien s'alimenter et la facilité de préparation!

On dit « OUI »!

On dévore sans complexe les nouvelles collations «santé» de fruits séchés *Equita* d'Oxfam. Ananas ou mangues, c'est au goût! Mais ce qui ne se discute pas, c'est qu'ils sont les tout premiers fruits séchés de leur catégorie à être certifiés équitables au Canada. Gorgés du soleil de l'Afrique de l'Ouest, d'où ils ont été importés, ces fruits, mûris à point avant d'être séchés dans des conditions contrôlées, constituent de délicieuses sources d'énergie, de fibres et de vitamines.

Cœur atout

Les nouveaux produits de boulangerie *Healthy Way* de BON MATIN®, préparés selon la recette ProCardio^{MC}, favorisent une bonne santé cardiovasculaire. Faits à base de grains entiers, c'est leur teneur en fibres d'avoine solubles qui permet de maintenir un taux de cholestérol optimal pour la santé. On retrouve trois variétés de pain (blanc, de blé et multigrains) et surtout des carrés frais aux canneberges ou aux pommes et cannelle. Tout simplement délicieux et nutritifs!

C'est mon atout gagnant! J'en glisse toujours un dans mon sac en cas de fringale durant la journée! Dans toutes les épiceries.

