



Diet'licieuse

LE RENDEZ-VOUS GOURMAND
OÙ DIÉTÉTIQUE RIME AVEC PLAISIR

Cette première édition ayant lieu en mars j'avais envie de vous parler de l'alimentation de la femme.



L'alimentation au féminin

Notre santé est le reflet de nos choix alimentaires et de notre mode de vie. L'alimentation joue un rôle crucial dans le maintien de notre bien-être général, en particulier lors des différentes étapes de la vie. Dans cet article, nous allons explorer les éléments essentiels à une alimentation qui soutient la santé des femmes, de l'adolescence à la ménopause.

_____ LE FER _____



Le fer est un minéral essentiel, en particulier pendant les années de menstruation et la grossesse. Un apport suffisant en fer est crucial pour prévenir l'anémie et maintenir des niveaux d'énergie optimaux.

Les meilleures sources de fer : les viandes maigres, les abats, les légumineuses, les légumes verts à feuilles foncées.

_____ LE CALCIUM _____

Le calcium est indispensable pour la santé des os et des dents.

Les femmes ont des besoins accrus en calcium, en particulier après la ménopause pour prévenir l'ostéoporose.



Les sources riches en calcium comprennent les produits laitiers, les légumes à feuilles vertes, les amandes, le tofu et les sardines en conserve avec les arêtes.

_____ LES OMEGA 3 _____



Les acides gras oméga-3 sont bénéfiques pour la santé cardiaque, cérébrale et inflammatoire.

Les sources d'oméga-3 telles que les poissons gras (saumon, maquereau, sardines), les noix, les graines de lin, les graines de chia et les huiles de colza, de noix, de lin, de cameline...

_____ L'ACIDE FOLIQUE _____

L'acide folique, ou vitamine B9, est crucial pour la santé reproductive des femmes, en particulier pendant la grossesse pour prévenir les anomalies du tube neural chez le fœtus.



Les aliments riches en acide folique comprennent les légumes verts à feuilles, les agrumes, les lentilles, les haricots et les avocats.

Adaptation des besoins nutritionnels spécifiques selon les étapes de la vie

L'ADOLESCENCE

Pendant l'adolescence, les besoins nutritionnels des jeunes femmes augmentent en raison de la croissance et du développement rapides. Il est crucial de veiller à ce qu'elles reçoivent suffisamment de calcium, de fer, de vitamine D et d'autres nutriments essentiels pour soutenir leur santé osseuse, hormonale et reproductive.

Aliments à privilégier : les produits laitiers, les légumes à feuilles vertes, les fruits, les légumineuses, les noix et les graines.

Au menu

Salade de carottes râpées avec des radis tranchés

excellente source de fibres, de vitamines (notamment vitamines A et C) et de minéraux (comme le potassium et le magnésium) qui sont essentiels pour la croissance et le développement. Les fibres contribuent à une digestion saine, tandis que les vitamines et minéraux renforcent le système immunitaire et favorisent une peau saine

Poulet grillé

source de protéines de haute qualité, qui sont essentielles pour la croissance musculaire et le développement pendant l'adolescence.

Risotto aux petits légumes

source de glucides complexes pour fournir de l'énergie durable, ainsi que des vitamines, des minéraux et des fibres pour une alimentation équilibrée

Yaourt nature

source de protéines et de calcium, nécessaires pour le développement et le maintien des os et des muscles chez les adolescents. De plus, les probiotiques présents dans le yaourt favorisent une digestion saine et renforcent le système immunitaire.

Compote de pomme

source de fibres aidant à réguler la digestion, et de vitamines et antioxydants renforçant le système immunitaire et favorisant une peau saine.

LA GROSSESSE

La grossesse est une période critique où les besoins nutritionnels sont considérablement accrus pour soutenir la croissance et le développement du bébé. Une alimentation équilibrée comprenant des protéines de haute qualité, des acides gras essentiels, des vitamines et des minéraux est essentielle pour assurer une grossesse saine et la naissance d'un bébé en bonne santé.

Les aliments à privilégier : les protéines, les grains entiers, les fruits et légumes colorés, les produits laitiers riches en calcium et les acides gras oméga-3.

Au menu

Salade de betterave avec des morceaux de pomme et de noix

source de fibres, vitamines (notamment d'acide folique) et minéraux essentiels pour soutenir la santé maternelle et fœtale pendant la grossesse.

Saumon cuit au four avec une sauce à l'aneth,

une source d'acides gras oméga-3 essentiels pour le développement neurologique du bébé

Patates douces rôties

sources de glucides complexe pour l'apport en énergie et en vitamines et en minéraux

Fromage blanc

source de protéines et de calcium, importants pour la croissance du bébé et la santé osseuse de la mère pendant la grossesse

Orange

riche en vitamine C, qui favorise l'absorption du fer et renforce le système immunitaire pendant la grossesse

LA MENOPAUSE

Pendant la ménopause, les changements hormonaux peuvent entraîner des fluctuations de poids, des bouffées de chaleur, des troubles du sommeil et des risques accrus de maladies cardiovasculaires et d'ostéoporose.

Une alimentation riche en calcium, en vitamine D, en oméga-3 et en phytoestrogènes peut aider à atténuer ces symptômes et à promouvoir une transition en douceur à travers cette phase de la vie.

Au menu

Salade de chou kale avec des morceaux de poire et des noix

source de fibres, vitamines et minéraux essentiels pour soutenir la santé digestive, cardiovasculaire et osseuse pendant la ménopause

Tofu sauté

source de protéines végétales qui peut aider à maintenir la masse musculaire et d'isoflavones pouvant aider à réduire les symptômes de la ménopause

Légumes sautés

sources de fibres pour une bonne régulation du transit et de nutriments

Cottage Cheese

source de protéines et de calcium, important pour maintenir la santé osseuse pendant la ménopause

Raisins

riches en antioxydants, qui peuvent aider à réduire les symptômes de la ménopause et à soutenir la santé globale

En conclusion, une alimentation équilibrée et variée est un pilier essentiel de la santé des femmes à toutes les étapes de leur vie.

En adaptant notre alimentation à nos besoins spécifiques et en incluant une variété d'aliments riches en nutriments, nous pouvons favoriser une santé optimale, une vitalité accrue et une qualité de vie améliorée à travers les différentes étapes de notre parcours féminin.

Quoi de neuf en Mars



Calendrier des produits à consommer en mars

[Télécharger](#)



Collaboration

Je vous présente Laurence Bourbon, diététicienne collaboratrice qui à rejoint le cabinet depuis le débute d'année. Elle consulte



Risotto au chou rouge

[Voir la recette](#)

Je reste à votre disposition pour [toute question](#) ou pour [fixer votre prochain rendez-vous](#).

À bientôt pour de nouvelles aventures gourmandes et bienfaitantes !

POUR NE RIEN LOUPER



Amélie Girinon

Diététicienne - Nutritionniste

Instructrice en alimentation pleine conscience

Cabinet Diététique - 5, rue Voltaire - 42700 Firminy

Maison de Santé - 1 rue des Frères - 43240 Saint-Just-Malmont

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

