

Les atouts nutritionnels du kiwi

Dans les petits fruits, les meilleures fibres

Il peut être surprenant de constater que lorsque nous consommons deux kiwis, nous ingérons plus de 5 g de fibres, soit environ 15 % de l'objectif à atteindre quotidiennement. En plus de prévenir la constipation, une alimentation riche en fibres peut contribuer à la prévention des maladies cardiovasculaires, au contrôle du diabète de type 2 et de l'appétit. Une bonne raison d'intégrer ce fruit de façon régulière à notre alimentation!

Vitamine C. Le kiwi est une **excellente source** de vitamine C. En plus de ses propriétés antioxydantes, la vitamine C contribue à la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives. De plus, elle protège contre les infections, favorise l'absorption du fer contenu dans les végétaux et accélère la cicatrisation.

Vitamine K. Le kiwi est une excellente source de vitamine K pour la femme, mais seulement une **bonne source** pour l'homme, leurs besoins en cette vitamine étant différents. La vitamine K est nécessaire pour la synthèse de protéines qui participent à la coagulation du sang. Elle joue aussi un rôle dans la formation des os. En plus de se trouver dans l'alimentation, la vitamine K est fabriquée par les bactéries présentes dans l'intestin, d'où la rareté des carences en cette vitamine.

Potassium. Le kiwi est aussi une **source** de potassium. Ce dernier sert à équilibrer le pH du sang et à stimuler la production d'acide chlorhydrique par l'estomac, favorisant ainsi la digestion. De plus, il facilite la contraction des muscles, incluant le coeur, et participe à la transmission de l'influx nerveux.

Cuivre. Le kiwi est une **source** de cuivre. En tant que constituant de plusieurs enzymes, le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme. Plusieurs enzymes contenant du cuivre contribuent également à la défense du corps contre les radicaux libres.

Acide folique. Le kiwi est également une **source** d'acide folique (aussi appelé vitamine B9 ou folacine). Cette vitamine participe à la fabrication de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges. Elle joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN, ARN), dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies. Comme cette vitamine est nécessaire à la production de nouvelles cellules, une consommation adéquate est primordiale pendant la croissance et durant la grossesse (pour le développement du fœtus).

Vitamine E. Le kiwi est une **source** de vitamine E. Antioxydant majeur, la vitamine E protège la membrane qui entoure les cellules du corps, en particulier les globules rouges et les globules blancs (les cellules du système immunitaire).

Printemps 2012

Atelier diététique

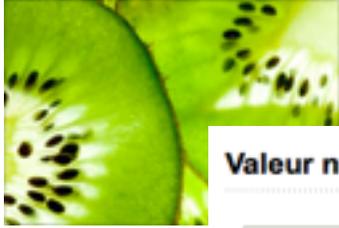


Menu
de printemps

Marie TAUPIN, Diététicienne



Le kiwi



Valeur nutritive du kiwi

	Kiwi cru, 1 gros (90 g)
Calories	56
Protéines	1,0 g
Glucides	13,3 g
Lipides	0,5 g
Fibres alimentaires	2,7 g
Charge glycémique : Faible	
Pouvoir antioxydant : Modéré	

Sources : Santé Canada. Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2010

Croustillant de kiwi

Valeurs nutritionnelles, pour une personne

Calories	Protides	Lipides	Glucides
165 Cal	2g	5g	28g



Gratin de chou fleur allégé

Ingrédients

Pour 3 personnes :

- 500 g de chou fleur
- 3 oignons
- 1/4 de litre de lait demi écrémé
- 30 g de Maïzena®
- 30g de fromage râpé
- sel, poivre muscade

Préparation :

Préchauffez le four à 220°C.

Détaillez le chou fleur en bouquets et lavez le. Faire le cuire à l'eau bouillante salée pendant une quinzaine de minutes. Egouttez le.

Emincez les oignons finement et faites les revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Dans un bol, délayez la Maïzena® avec un peu de lait. Versez le reste du lait sur les oignons puis ajoutez la Maïzena® délayée, et faites épaissir sans cesser de remuer, à feu doux. Ajoutez les aromates. Disposez le chou fleur dans un plat à gratin, recouvrez de la béchamel, parsemez de fromage râpé. Enfournez 10 min. (+5 min. de grill pour obtenir une croûte dorée).

Croustillant de kiwi

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 2 gros kiwis
- 6 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe d'eau

Préparation :

Préchauffez le four à 200°C.

Mélangez la farine et l'eau dans un bol, pétrir pour obtenir une pâte élastique. Coupez la pâte en deux et étalez la très finement, la badigeonner de la moitié de l'huile.

Coupez le kiwi en petits morceaux et les disposer au centre de la pâte.

Refermer le tout hermétiquement.

Badigeonner du reste d'huile et faites cuire jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.