

***LA PLEINE FORME  
QUI PORTE  
SES FRUITS.***

*Conseils, exercices et recettes  
pour une vie plus saine.*



*Makes you feel GOOD*

## **SUBSTANCES VITALES**

4 - 5

Quel est l'effet des vitamines, des fibres ou des minéraux sur notre corps?

## **NUTRITION ET ACTIVITE PHYSIQUE**

6 - 7

Comment nutrition saine et exercice physique se conjuguent-ils pour votre bien-être.

## **EN FORME TOUTE LA JOURNÉE**

8 - 9

Il est très simple de se mobiliser pour sa santé. Lisez-donc comment!

## **PAUSE ACTIVE**

10 - 11

Mettez à profit vos moments de pause en faisant des exercices faciles.

## **VALEURS NUTRITIVES**

12 - 13

Apprenez ici ce qui est bon pour votre corps - et ce qui l'est moins!

## **RECETTES**

14 - 15

Ces idées vous donneront envie de vous nourrir sainement. Essayez-donc vous-même.

# **BIENVENUE DANS UNE VIE ACTIVE AVEC DOLE!**

Bouger, c'est la santé, chacun le sait aujourd'hui. Mais soyons honnêtes, suivons-nous toujours ce bon conseil? Si ce n'est pas le cas, il n'est pas trop tard pour s'y mettre. Vous trouverez ici des informations importantes sur une alimentation équilibrée et comment vivre plus sainement, d'une manière simple en faisant quotidiennement des exercices faciles mais efficaces. Saviez-vous par exemple que de bouger beaucoup au grand air vous incitera davantage à manger de délicieux produits sains, tels que les fruits et les légumes? Commencez-donc dès à présent à mettre votre santé en mouvement!

Beaucoup de plaisir et un bon appétit, c'est ce que vous souhaitez



BIENVENUE

# QUEL EST L'EFFET DES SUBSTANCES VITALES SUR NOTRE CORPS?

## **Les vitamines, nos meilleures alliées.**

Quel est le point commun entre les vitamines et les exercices légers (par exemple une promenade)? Les deux stimulent les facultés intellectuelles! L'homme a quotidiennement besoin de vitamines afin d'assurer les processus vitaux de son corps. Le corps n'est pas en mesure de produire lui-même la plupart des vitamines qu'il doit donc puiser dans la nourriture.

Les fruits et les légumes sont la source la plus précieuse de vitamines naturelles!



## **Les Minéraux? Super!**

Pour être actif, le corps a besoin de minéraux qui remplissent des fonctions très diverses. Ils contribuent à la constitution des os et des dents, ils fortifient les tissus conjonctifs, les muscles, ainsi que les cellules sanguines et nerveuses. C'est dans les légumes que l'on trouve la plus grande source de minéraux. Jouez sur la cuisson: les légumes « croquants » présentent d'avantage d'atouts nutritionnels!

## **Les graisses: non saturées, c'est mieux!**

Quand on bouge à un rythme plus ou moins soutenu, en marchant ou en faisant du vélo par exemple, le corps brûle de la graisse. Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, le rôle joué par les acides gras « non saturés » est primordial. Ils proviennent essentiellement des plantes c'est pourquoi les huiles à base d'olives, de graines ou de noix sont très précieuses pour la santé.

## **Les protéines: les maçons de nos cellules.**

Pour que notre corps reste longtemps alerte et en bonne condition, nous avons besoin de protéines. Les protéines sont une source primordiale d'énergie. Les protéines contenues dans nos aliments sont décomposées par le corps en petites sous-unités, les acides aminés. Le poisson et la viande, les produits laitiers mais aussi les légumes secs et les légumes frais fournissent ces acides aminés.

## **Les fibres pour propulser le corps.**

Les fibres sont idéales pour permettre au corps de bouger par lui-même. Les fibres non-solubles absorbent les liquides et gonflent dans l'intestin et stimulent ainsi la digestion tout en prolongeant l'impression de satiété. Les fibres solubles ont un effet positif sur les graisses présentes dans le sang et le métabolisme des graisses. Les produits à base de blé complet, de céréales, de son de blé, les salades, les fruits et les légumes sont particulièrement riches en fibres.

## **Les glucides-champions d'endurance.**

Les aliments naturels nous fournissent de manière constante et régulière des glucides simples ou complexes. Les glucides simples du sucre agissent très vite mais aussi très brièvement - comme pour un sprint. En revanche les glucides complexes fournissent une énergie pour assurer ... comme pour une course de fond! Ces glucides complexes se trouvent dans les céréales, les produits à base de blé complet, les pommes de terre, les légumes secs et les fruits et légumes frais!

Substances vitales

# NUTRITION ET ACTIVITE PHYSIQUE: LA MEILLEURE RECETTE.

Alimentation saine et activité physique sont étroitement liées. Les personnes qui ont une activité sportive stimulent leur appétit pour des produits sains. Une alimentation équilibrée va donc augmenter les performances et le bien-être physique.

**Les fruits et les légumes jouent ici un rôle majeur !**

## Cinq par jour!

Les scientifiques conseillent 5 portions par jour pour une alimentation équilibrée: plus de glucides complexes, plus de fibres, beaucoup de précieuses vitamines et de différents minéraux, peu de graisse et en prime des substances végétales secondaires. Ces substances protectrices se trouvent en particulièrement grande quantité et variété dans les fruits et les légumes!

## Fraîcheur et énergie grâce aux fruits frais.

Les fruits frais contiennent non seulement du sucre naturel mais aussi des vitamines indispensables, des fibres et substances végétales secondaires. Ainsi, les fruits offrent une bonne collation entre les repas ou après une activité sportive. De même, les légumes crus régénèrent rapidement les réserves énergétiques du corps.



## Les activités physiques donnent envie de manger sainement.

En fait, une pratique sportive régulière augmente l'envie de manger des aliments sains! Particulièrement lorsque l'on s'entraîne en extérieur. Les activités sportives sont également un excellent stimulant de la digestion ce qui réduit la durée de séjour de l'alimentation dans le corps.

## Manger en toute tranquillité!

Prenez du temps pour vos repas, jouissez du parfum frais des fruits, du croquant des légumes crus ou brièvement cuits. Concentrez-vous sur le goût et mâchez longtemps et minutieusement – ainsi votre corps pourra mieux exploiter plus tard les substances nutritives. 5 petits repas par jour sont préférables à 3 gros repas!



## COMMENT METTRE SIMPLEMENT VOTRE VIE EN MOUVEMENT. LA RECETTE SIMPLE POUR UNE VIE PLUS ACTIVE.

Aucune préparation particulière pour vivre plus activement. Se promener, marcher, faire du vélo ou de la marche nordique (marche avec des bâtons) sont des moyens simples mais très efficaces. Essayez de vous y consacrer une demi-heure plusieurs fois par semaine.

### Marchez plus, vous irez mieux!

Utilisez les escaliers au lieu des ascenseurs ou des escaliers roulants. Sortez du bus à la station précédente, ne vous garez pas forcément devant votre porte ou faites les petits trajets à pied. Faites une demi-heure de promenade avant de vous coucher – vous dormirez mieux.



### La marche nordique? Rien de plus simple.

Une excellente façon d'entraîner votre corps en douceur mais plus efficacement! En pratiquant la marche nordique, vous mettez en mouvement 90 % de votre musculature, pas après pas. Cela active l'élimination des graisses et renforce aussi le buste. Vous n'avez besoin que des bâtons de marche et après seulement une heure d'entraînement, vous maîtriserez déjà la technique.



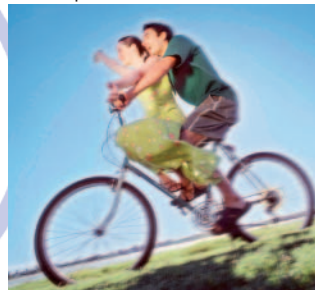
### Comment faire correctement son jogging.

Les débutants commencent lentement avec 2 à 3 minutes de jogging au cours d'une promenade. Le programme idéal est une demi-heure 2 à 3 fois par semaine. Veillez à maintenir le corps droit et relâchez les épaules. Laissez balancer les bras en toute décontraction. Essayez de poser d'abord la plante antérieure du pied et amortissez ainsi vos pas de sorte que le talon ne touche que légèrement le sol.



### En vélo, roulez pour votre forme.

Faire du vélo améliore les fonctions cardio-vasculaires, fait baisser la tension sanguine et renforce le système immunitaire. Avant de monter sur votre vélo pour la première fois, veillez à adapter la hauteur de la selle et du guidon à votre taille ou à votre tenue. Il est préférable de rouler à sur les programmes « petite vitesse » en pédalant plus vite. Ne cherchez pas à vous épuiser mais faites du vélo relax.



Fit durch den Tag

# FAÏTES UNE PAUSE- EN MOUVEMENT!

En faisant ces exercices, vous pourrez faire du bien à votre corps facilement: à la maison, au bureau ou au grand air ! Un conseil: Invitez toute la famille à se joindre à vous . Les enfants se laissent facilement prendre au jeu et ils sauront vous motiver pour continuer à bouger!

## Pour détendre le dos.

Si vous avez mal dans le dos après un long travail assis, l'exercice suivant vous soulagera: mettez-vous à genoux sur le sol et avancez vos mains le plus loin possible devant les genoux, tout en maintenant le buste fléchi vers l'avant. Puis relâchez votre colonne vertébrale.



## Soulager les épaules.

Avec ces exercices, vous stimulerez le maintien de votre corps en soulevant le sternum et relaxerez en même temps votre ceinture thoracique.

### 1er exercice:

Décrivez lentement de grands cercles vers l'arrière avec les deux épaules en même temps.



### 2ème exercice:

En passant la main gauche dans le dos par le haut, essayez de toucher ou de saisir vos doigts avec la main droite par le bas.



## Pour renforcer les abdominaux, les jambes et les fessiers!

Allongez-vous au sol sur le côté et soutenez votre tête avec la main. Contractez les abdominaux et soulevez lentement les deux jambes vers le haut, la jambe du haut un peu plus que la jambe du bas. Gardez un peu la position et reposez lentement les jambes. Après avoir répété cet exercice 8 fois au maximum, changez de côté.



## C'est bon pour l'équilibre.

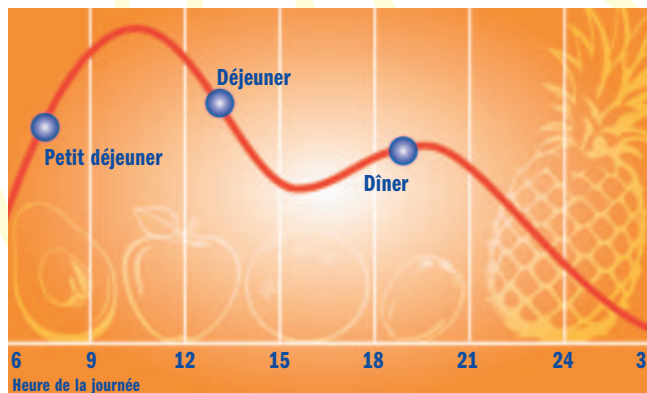
Tenez-vous bien droit debout. Pliez une jambe et placez le pied pour touchez le mollet de l'autre jambe. Ouvrez les bras sur le côté en dirigeant la paume des mains vers le haut et contractez les abdominaux. Changez de jambe après 6 répétitions. Lorsque vous êtes plus à l'aise, essayez le même exercice avec les yeux fermés.



# Formidables à tout moment de la journée: les fruits frais.

Pour être en forme et actif toute la journée, il est souhaitable de répartir régulièrement ses repas: 3 repas principaux, pas trop copieux et 2 à 3 petites collations entre les repas sont l'idéal. Le corps peut assimiler plus facilement les petits repas et absorbe mieux les vitamines et les minéraux. Ainsi votre courbe de performance naturelle reste à son sommet! Conseil: l'après-midi, au lieu de manger du chocolat ou des gâteaux, vous préférez les fruits frais. L'ananas, la banane ou le raisin sont aussi merveilleusement sucrés mais beaucoup plus sains et donnent encore en plus une bonne dose d'énergie.

## Courbe de performance



*Vous pouvez compter sur nos fruits.*

Ananas	par 100 g
kJ	204
kcal	49
Protéines	0 g
Glucides	13 g
Lipides	0 g

Pomme	par 100 g
kJ	246
kcal	59
Protéines	0 g
Glucides	15 g
Lipides	0 g

Orange	par 100 g
kJ	198
kcal	47
Protéines	< 1 g
Glucides	11 g
Lipides	0 g

Avocat	par 100 g
kJ	678
kcal	162
Protéines	2 g
Glucides	8 g
Lipides	16 g

Banane	par 100 g
kJ	386
kcal	92
Protéines	< 1 g
Glucides	24 g
Lipides	< 1 g

Pampleousse	par 100 g
kJ	134
kcal	32
Protéines	< 1 g
Glucides	8 g
Lipides	0 g

Kiwi	par 100 g
kJ	257
kcal	62
Protéines	1 g
Glucides	15 g
Lipides	0 g

Raisin	par 100 g
kJ	298
kcal	71
Protéines	1 g
Glucides	18 g
Lipides	0 g

Valeurs nutritives

# LE PLEIN D'IDÉES DÉLICIEUSES POUR VIVRE SAINEMENT!

Que ce soit en snack, en cocktail, en garniture ou en salade – les fruits peuvent être utilisés dans toutes les recettes de cuisine. Dole a réuni pour vous des idées de recettes très faciles à réussir. Et maintenant, à vous de les essayer!

## Cocktail Rafraîchissant

Salade à la mangue et au melon  
(4 portions dessert ou snack)

Faire griller brièvement 12 graines de pistaches vertes sans graisse dans une poêle anti-adhésive et laisser refroidir. Couper la pulpe d'une mangue (épluchée) en cubes et? melon et les mettre dans un saladier. Râper l'écorce d'un citron vert non traité et la mélanger aux fruits en cubes. Verser le jus du citron vert. Hacher les graines de pistache et parsemer sur les fruits. Ajouter un peu de poivre vert fraîchement moulu pour relever.



## Salade Runner

Salade à l'orange méditerranéenne  
(4 portions)

Peler soigneusement 4 oranges et les couper en tranches, les disposer sur un plat. Nettoyer 2 têtes de fenouil (200 g. env.) et 1 à 2 oignons rouges, les couper en eux, les râper finement et les ajouter aux oranges. Répartir 20 olives noires sur la salade. Préparer un assaisonnement avec 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge ou de vin blanc, du sel marin, du poivre noir fraîchement moulu et 4 à 6 cuillères à soupe d'huile d'olive (vierge extra) et verser sur la salade.



## Salade active

Salade à la poire et au fromage  
(4 portions hors-d'œuvre)

Mélanger 2 cuillères à soupe de jus d'oranges pressées, 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, 1 échalote hachée, 1 gousse d'ail pressée, du sel, du poivre et 3 cuillères à soupe d'huile de noix pour assaisonner. Couper 4 à 6 poires (600 g) en quatre, retirer les pépins, couper en fines tranches. Couper en lamelles 4 tranches de blanc de dinde fumé. Râper 200 g de Gouda vieux ou d'emmental en fines lamelles. Mélanger tous les ingrédients avec l'assaisonnement. Tapiser le fond des plats avec les lamelles de radis et remplir avec la salade. Hacher 8 demi-noix et en parsemer votre salade.



07/06



Makes you feel GOOD