

Fiche spéciale Jeux Olympiques



.....

“Température élevée” sont des mots qu'on ne veut pas nécessairement entendre quand on est soignant ou un athlète d'une épreuve en plein air ou une personne fragile.

Les malades, les personnes âgées, les sportifs, les spectateurs des sportifs... tout le monde doit penser à bien s'hydrater afin que le thermomètre médical ne s'emballe pas autant que le thermomètre estival.

Pour ce faire, nos diététiciennes nous ont concocté une **liste de courses spéciale J. Eau**, des **recettes qui méritent des médailles** et quelques **astuces des haltères qui désaltèrent**.

Liste de courses spéciale J. Eau

Palmarès d'aliments les plus teneurs en eau

Concombre	97%
Radis	95,9%
Salade	95%
Tomates	94,1%
Melon et Pastèque	90,9%
Fraises	90,1%
Lait	90%
Citrons et Pêches	88,6% - 89%
Mûres et Groseilles	87,8%
Prunes	87%
Abricots	86%
Yaourts	85%
Fruits de mer	80%

Recettes hydratées médaillées

SMOOTHIE DES CHAMPIONS



Ingrédients

- 250g de fraises et 1 poignée de framboises
- 1 banane pas trop mûre
- 1 yaourt et 1 verre de lait
- 1 verre de glaçons

Préparation

- 1 Mettez tous les ingrédients dans un mixeur.
- 2 Mixer jusqu'à ce que tout soit broyé.
- 3 Versez dans un verre et santé !

TZATZIKI QU'A GAGNÉ



Ingrédients

- 1 concombre
- 1 yaourt grec au lait de brebis
- 1 gousse d'ail et des feuilles de menthe et coriandre
- sel, poivre et huile d'olive

Préparation

- 1 Râper le concombre et l'essorer un peu.
- 2 Ecraser l'ail, ciseler les herbes et mélanger avec tous les autres ingrédients.
- 3 Servir très frais avec des blinis, des crackers, des toasts, des galettes de blé souples,...

LA VICTOIRE C'EST UNE QUESTION DE VELOUTÉ CHÈVRE ET COURGETTES



Ingrédients

- 6 courgettes
- 1 bûche de fromage de chèvre
- 2 cubes de bouillon, sel, poivre

Préparation

- 1 Couper les courgettes et les cuire dans une casserole d'eau avec les cubes de bouillon.
- 2 Ajouter le fromage, saler, poivrer, mixer.
- 3 Si nécessaire, rajouter de l'eau ou du lait pour diluer.

SALADE DU PODIUM PASTÈQUE, FETA, OLIVE



Ingrédients

- 1 kg de pastèque
- 100 g de feta
- 100 g d'olives noires
- huile d'olive, menthe fraîche

Préparation

- 1 Couper la pastèque et la fêta en morceaux.
- 2 Mélanger avec les olives, la menthe et l'huile.
- 3 Servir bien frais seul ou avec d'autres crudités.

YAOURT GLACÉ POUR ÉTEINDRE LA FLAMME



Ingrédients

- 1 kg de yaourt grec ou de fromage blanc
- le jus d'1 citron
- 2 cuillères à soupe de miel
- 500 g de fruits au choix (frais ou surgelés)

Préparation

- 1 Couper les fruits en morceaux et les mélanger aux autres ingrédients.
- 2 Verser dans un moule chemisé de papier sulfurisé et placer au congélateur pour 1h minimum.
- 3 Découper en tranches ou carrés pour servir.

Astuces des haltères qui désaltèrent

La petite routine qui (dé)boit(e)

-  Commencer sa journée par un grand verre d'eau (tempérée ou fraîche mais pas glacée).
-  Toujours avoir une gourde dans son sac et un verre d'eau à proximité.
-  Boire 2 verres d'eau, pour chaque verre d'alcool, de soda ou café.
-  Dans le frigo, fruits et légumes de saison à croquer, mixer ou cuisiner.
-  A l'apéro, tomates cerises et bâtonnets de concombre plutôt que chips ou cacahuètes salées.
-  Tout au long de la journée, les sources d'eau, il faut savoir varier : plate, pétillante, infusée ou aromatisée avec des feuilles de menthe, du citron ou des fruits coupés.
-  Le soir, un petit verre d'eau avec le brossage de dents ou posé sur le chevet avant d'aller se coucher.